



# 冬菜

## Tempura van wintergroenten

🕒 60 minuten

2 personen

### DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 0.5 kilogram gemengde wintergroenten
- 🍷 2 kleine rauwe bieten
- 🍷 50 gram zelfrijzend bakmeel
- 🍷 50 gram maïzena
- 🍷 125 milliliter koolzuurhoudend bronwater (koud)
- 🍷 1 eetlepel sesamzaad
- 🍷 250 milliliter arachideolie
- 🍷 Voor de pesto
- 🍷 0.5 bosje verse koriander (grof gehakt)
- 🍷 0.5 bosje platte peterselie (grof gehakt)
- 🍷 0.5 groene peper (grof gehakt, zonder zaadjes)
- 🍷 10 gram blanke amandelen
- 🍷 1 teentje knoflook (grof gehakt)
- 🍷 100 milliliter olijfolie

**MATERIAAL:** meloenbolletjessteker, keukenmachine, bakplaat met bakpapier, frituurpan, schuimspaan, keukenpapier

### ZO MAAK JE HET:

1. Schil de groenten en snijd ze in gelijke, niet te dikke, repen of stukken.
2. Kook de bietjes in water met wat zout in circa 40 minuten gaar.
3. Giet af en snijd het kapje eraf.
4. Hol ze uit met een bolletjessteker of spits lepeltje en houd ze afgedekt apart.
5. Bewaar ook de bolletjes.
6. Maal voor de pesto de kruiden, groene peper, amandelen en knoflook in een keukenmachine een paar keer kort.
7. Voeg de olijfolie toe en maal tot een grove pesto.
8. Breng op smaak met zout.
9. Zeef voor het tempurabeslag het bakmeel met de maïzena en wat zout.
10. Giet er al kloppend het water bij tot het beslag de dikte heeft van room.
11. Roer de sesamzaadjes en (chili)peper erdoor.
12. Verhit de olie in een hoge pan.
13. Bestuif de groenten met wat maïzena en haal ze door het beslag.
14. Frituur de wintergroenten in porties steeds een paar minuten en laat ze niet te bruin worden.
15. Laat uitlekken op de bakplaat in de oven op 50°C.
16. Zet de gekookte uitgeholde bietjes op borden en vul ze met de pesto.
17. Leg van elke soort tempuragroente een paar stukjes op het bord en bestrooi met wat sesamzaad en koriander.
18. Leg er wat bolletjes van de uitgeholde biet omheen.

**TIP:** Tempura is een Japanse bereidingswijze waarbij ingrediënten in beslag worden gedoopt en kort gefrituurd. Voor een extra leuk effect kun je de groenten ook slechts voor de helft in het beslag onderdompelen in plaats van helemaal.



Bron: [boodschappen.nl](https://boodschappen.nl)