

De Schoolkok

Wortelsaté



Ingrediënten voor 4 personen:

- 750 gram winterpeen
- 2 tenen knoflook
- 6 eetlepels ketjap
- als je het in huis hebt: 1 theelepel gemberpoeder
- 2 eetlepels zonnebloemolie



Materiaal: bakpapier, bakplaat, dunschiller, keukenrol, koekenpan, schilmes of koksmes, schaal, snijplank, oven



	Was de wortels en maak ze droog met keukenrol.
	Schil de wortels met de dunschiller.
	Snij de boven- en onderkant van de wortels en snij ze in 2 cm grote stukken.
	Doe de stukken wortel in de schaal.
	Sla de teentjes knoflook plat door er op te slaan met de koekenpan. Zo komen de sappen van de knoflook vrij.
	Haal het velletje van de knoflook.
	Schep 6 eetlepels ketjap over de wortels. Doe de geplette knoflook en eventueel gemberpoeder erbij.
	Laat de wortels zo 30 minuten staan. Schep de wortels tussendoor een paar keer door zodat over ketjap zit.
	Verwarm de oven voor op 200 graden en leg stuk bakpapier op de bakplaat.
	Haal de teentjes knoflook uit de kom met wortels.
	Doe 2 eetlepels zonnebloemolie bij de wortels en schep goed door.
	Leg de wortels met vocht op het bakpapier op de bakplaat.
	Zet de bakplaat in de oven en bak de wortels in 30 à 35 minuten gaar in de oven. Schep de wortels regelmatig door.



Tip: Lekker met gekookte rijst, pindasaus en plakjes komkommer!

