

Champignondumplings in wortelsaus

totale tijd **50 min.** 15 min. voorbereidingstijd 35 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.210 kJ / 528 kcal

Vetten: **16,5 g** Eiwitten: **16,5 g**
Koolhydraten: **77 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Saus:

3 wortelen
1 ui
1 tl kurkuma
0,5 tl gemalen koriander
2 teentjes knoflook
1 el olijfolie
400 ml water
2 el [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout](#)

Burgertjes:

100 g gierst
1 ui
120 g champignons
1 el citroensap
1 el olijfolie
2 el gehakte peterselie
2 el gehakte bieslook
1 snufje peper
1 el [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout](#)
Koolzaadolie om te bakken

Extra:

1 jalapeñopeper
Peterselie voor garnering
100 g couscous

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de wortelen en de ui in dunne plakjes, meng ze met de kruiden en de door een knoflookpers geperste knoflook en fruit ze in olijfolie. Giet het water erbij en laat op een laag vuur sudderen tot het zacht is. Breng op smaak met Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout en mix tot een gladde saus.

Stap 2

Spoel de gierst af en giet er kokend water op. Voeg vervolgens de dubbele hoeveelheid water toe en breng het aan de kook. Zet het vuur laag en laat 12 minuten koken.

Stap 3

Snijd de ui in blokjes, rasp de champignons met een rasp en meng met citroensap. Fruit het mengsel in olijfolie tot de champignons zacht worden en het vocht verdampt is.

Stap 4

Voeg de champignons en ui toe aan de gekookte gierst, gevolgd door de kruiden, peper en Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout. Meng alles en vorm er kleine burgertjes van. Bak ze goudbruin in olie. Serveer met wortelsaus, gehakte jalapeñopeper, peterselie en couscous.