



Pijlinktvis gevuld met brasvarvarken

Ingrediënten

Pijlinktvis

8 x 100 g pijlstaart 400 g

Garnituren

witte rijst

800 g kai choi (Chinese kool) of andere Aziatische groente

Vulling

400 g varkensgehakt, niet te vet, van topkwaliteit

10 g zout

4 g peper

10 g judasoor-paddenstoel (droog gewicht)

50 g sojavermicelli

45 g gehakte ui

20 g gehakte lente-ui

1/3 ei

1/2 el vissaus

½ kl sesamololie

150 g sojascheuten

Afwerking

zwartebonensaus



Bereiding

Vulling

Meng alle ingrediënten, bewaar in de koelkast.

Pijlinktvis

Maak de inktvis schoon, droog met keukenpapier, snij de kop tussen de ogen en tentakels af. Vul de pijlstaarten losjes (inktvis krimpt bij verhitten). Zet met een kleine spies de tentakels vast op de opening van de pijlstaart. Stoom (ca. 7 minuten), bak (5 minuten op 180°C) of gril ze (ca. 7 minuten).

Garnituren

Kook de rijst.

Stoom de Aziatische kool zeer kort tot beetgaar.

Presentatie

Serveer de gevulde inktvis met de rijst, de gestoomde kool en zwartebonensaus.