

Smaakmaker:

YAMITSUKI KOOL

Het Japanse koolgerecht dat nu overal opduikt

KNACK!

Deze Japan-geïnspireerde koolsalade gaat viral – en terecht! Yamitsuki kool is goedkoop, zo gemaakt en bomvol smaak. Dun gesneden kool wordt gemengd met een umami dressing van sesam, knoflook en sojasaus, en afgemaakt met bosui, sesam en een snuf piif. Super knapperig, fris en verslavend lekker. Perfect als snelle lunch, bijgerecht of als je zin hebt in iets lichts met veel smaak.

WAAROM DIT RECEPT?



TRENDY

Japanse smaken zijn hot (en deze salade is overal!).



BUDGETVRIENDELIJK

Kool is supergoedkoop en je hebt weinig nodig.



PLANTAARDIG

Licht, voedzaam en goed voor jou én de planeet.

WAT HEB JE NODIG?

voor 4 porties

- 1/2 witte kool (ca. 500 g)
- 2 bosuitjes
- 1 teen knoflook
- 1 el sesamolie
- 1 el neutrale olie
- 1-2 el sojasaus
- 1 el rijstazijn
- 1 tl suiker of honing
- 1 el geroosterd sesamzaad
- snuf chilivlokken
- optioneel: nori of furikake



witte kool



bosuitjes



knoflook



sesamolie



neutrale olie



sojasaus



rijstazijn



sesamzaad



chilivlokken



Plant aardige gerechten en Aziatische smaken zijn populairder dan ooit. Ze zijn licht, voedzaam en vol smaak.



Kool is een supergoedkope seizoensgroente die lang houdbaar is en weinig verspilling geeft.

optioneel

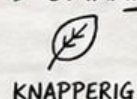


nori / furikake



KLAAR IN
± 15 MIN

SMAAKMETER



KNAPPERIG



UMAMI



FRIS



PITTIG



Zo maak je YAMITSUKI KOOL

WACHTTIJD
± 10 MIN

Het geheim? Heel dun snijden, goed masseren en even laten intrekken. Zo wordt de kool super smaakvol én blijft hij lekker knapperig. Makkelijk, snel en altijd een hit!

1 SNIJD

Snijd de witte kool in dunne reepjes en snijd de bosui in ringetjes.



Tip: hoe dunner de kool, hoe beter hij de smaak opneemt.

2 MENG DE DRESSING

Roer sesamololie, neutrale olie, sojasaus, rijstazijn, suiker of honing en knoflook door elkaar.



Tip: roer tot de suiker opgelost is. Proef en pas aan naar smaak.

3 HUSSEL

Meng de dressing door de kool en bosui.



Tip: giet de dressing beetje bij beetje. Niet verzuipen, wel alle reepjes raken.

DRESSING IN BALANS

ongeveer zo:



1 el
sesamololie

= nootachtig



1 el
sojasaus

= umami/zout



1 el
rijstazijn

= fris



1 tl
suiker/honing

= rondt af



1 teentje
knoflook

= pit

ZO ZIET GOED ERUIT

- Glanzend maar niet nat.
- Soepel maar nog knapperig.
- Goed verdeeld beleg.

4 MASSAGE

Masseer de kool 1-2 minuten zodat hij iets zachter wordt maar nog wel knapperig blijft.



Tip: knijp en schep om. Dit maakt het verschil! Stop als hij mooie glans krijgt.

5 MAAK AF

Voeg sesamzaad, chilivlokken en eventueel nori of furikake toe. Laat 10 minuten rusten.



Tip: even wachten = meer smaak. Nogmaals proeven en bijstellen met zout, azijn of chili.

VARIATIES

- Extra pittig met meer chili.
- Citruszig met limoen.
- Extra crunch met komkommer.
- Voller met edamame.

Waarom YAMITSUKI KOOL zo goed werkt

LEKKER, SLIM
EN BETER
VOOR MENS &
PLANEET.

Yamitsuki kool is niet alleen lekker en trendy, maar ook slim. Veel smaak uit simpele ingrediënten, voedzaam, betaalbaar en vriendelijker voor het milieu dan veel zwaardere gerechten. Win-win in elke hap!



GEZONDHEIDSPUS

1 KOOL



- ♥ Rijk aan vezels.
- ♥ Bevat vitamine C en K.
- ♥ Vult goed, zonder zwaar te zijn.

2 BOSUI & KNOFLOOK



- ♥ Geven smaak zodat je weinig nodig hebt.
- ♥ Extra aroma voor maximale smaak.

3 SESAM



- ♥ Zorgt voor crunch.
- ♥ Bron van gezonde vetten en smaak.

4 LICHTE MAALTIJD



- ♥ Fris, groenterijk en licht verteerbaar.
- ♥ Perfect als bijgerecht of lunch.

MILIEU-IMPACT



Hoofdingrediënt is kool: goedkoop, lang houdbaar, weinig verspilling.



Vooral plantaardig: minder belasting voor mens en milieu.



Weinig ingrediënten en korte bereiding = minder energieverbruik.



Gemiddeld lagere milieu-impact dan veel vleesrijke maaltijden.

SERVEER ZO



1 BIJ RIJSTGERECHTEN

De perfecte frisse sidekick bij elke Aziatische maaltijd.



2 NAAST ZALM OF TOFU

Fris contrast dat alles in balans brengt.



3 OP EEN BROODJE OF WRAP

Crunchy, spicy, umami. Top met roomkaas of hummus.



4 ALS FRISSE LUNCHSALADE

Met wat edamame voor extra inwegen en bite.

BEWAREN



Afgedekt in de koelkast ongeveer 1 dag lekker, daarna verliest hij wat crunch.

Vlak voor serveren eventueel extra sesam of bosui toevoegen.

IN ÉÉN OOGOPSLAG

BUDGET



Budgetvriendelijk en veel bang voor je geld.

TIJD



Klaar in ± 15 minuten. Zo gepiept!

SMAAK



Umami, fris, knapperig en een beetje pittig.

RESTJESKANS



Laag! Rauwe kool blijft lang goed.

SEIZOENVRIENDELIJK



Kool is het hele jaar goed verkrijgbaar en lokaal mogelijk.

Simpele ingrediënten, grote smaak, kleine impact.

SOMS IS EEN TREND
GEWOON TERECHT.
DIT IS ER ZO ÉÉN.