

Indonesische Rendang



 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 30 min.

 Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gr runderlappen
- 1 ui
- 200 ml water
- 600 gr sperziebonen
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 1 rode peper
- 2 cm verse gember
- 2 el sesamolie
- 2 el limoensap
- 1 el kokosrasp
- 2 el gehakte pinda's
- peper
- EN VAN FAIRTRADE ORIGINAL:
- 1 pakje Indonesische kruidenpasta (rendang)
- 200 ml kokosmelk (rendang)
- 1 el kokosolie (rendang)

Voedingswaarde

- Energie (kJ): 1210 kJ
- Energie (kcal): 290 kcal
- Vetten: 16,5 g
- Verzadigde vetten: 14 g
- Koolhydraten: 30 g
- Suikers: 12,5 g
- Vezels: 0 g
- Eiwitten: 3,3 g
- Zout: 9,1 g

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Indonesische Rendang

Bereiding

- 1 Snijd de runderlappen in reepjes en snipper de ui. Verhit de kokosolie in een wok of pan met dikke bodem en bak hierin het vlees op hoog vuur aan alle kanten bruin. Voeg de ui toe en bak even mee. Doe de rendangkruidentpasta, kokosmelk en 200 ml water erbij en roer door.
- 2 Laat het vlees met de deksel op de pan in ongeveer 50 minuten sudderen. Kijk halverwege even hoever de saus verdampt is en voeg wat vocht (water) toe als dit nodig is. Haal na 50 minuten de deksel van de pan en laat de saus inkoken tot de gewenste dikte als het deze nog niet heeft.
- 3 Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
- 4 Maak ondertussen de salade. Haal de puntjes van de sperziebonen en blancheer* de bonen in ongeveer 4 minuten beetgaar.
- 5 Snijd een sjalotje ragfijn, pers de knoflook, rasp de gember en snijd de rode peper zonder zaadjes in fijne ringen. Maak een dressing door de sojasaus, limoensap, sesamololie, honing, knoflook, gember, rode peper en sjalot door elkaar te roeren.
- 6 Breng op smaak met een draai van de zeezoutmix molen en peper. Roer de dressing door de uitgelekte bonen en bestrooi met de geraspte kokos en gehakte pinda's.

Kooktips

* Blancheren betekent dat je de groenten in ruim kokend water snel gaart. Hierdoor behouden ze beter hun smaak en kleur. Het is belangrijk om de groenten vervolgens af te gieten en daarna goed koud te spoelen in (ijs)water.

Serveren

Verdeel de rendang, rijst en salade over 4 borden en bestrooi eventueel nog met wat

gehakte pinda's.


<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten