

Vietnamees stoofpotje

 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 360 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Voor 6 personen
- 1000 gram varkensschouder met bot
- 2 uien
- 1 rode peper
- 2 teentjes knoflook
- 1 cm verse gember
- 3 thl. 5 kruidenpoeder
- 2 thl. gemalen koriander
- 2 steranijs
- half blokje goela djawa
- scheutje vissaus
- klein scheutje rijstwijnazijn
- 4 eetl. zoete ketjap
- Bouillon of water mag ook
- vers gemalen peper

Voedingswaarde

Wist u dit

• *Uitgerekend op warme dagen helpen pepers of sambal je om af te koelen. Rode pepers zorgen ervoor dat je gaat zweten, waardoor het bloed naar je gezicht stroomt. Het zweet verdampt en je lichaam koelt af. Hetzelfde geldt natuurlijk voor een pittige gerechten. Vandaar dat er is warme delen van de wereld vaak pittig gegeten wordt.*

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

Vietnamees stooftotje

Bereiding

- 1 Snijd de ui, knoflook, gember en peper fijn.
- 2 Bak het vlees aan in wat olie. Bestrooi tijdens het bakken met peper. Haal het vlees uit de pan zodra het aan alle kanten bruin gebakken is.
- 3 Bak de ui, gember en peper aan in het bakvet van het vlees. Laat dit een paar minuten op halfhoog vuur bakken.
- 4 Voeg dan alle specerijen en de knoflook toe. Laat dit een minuutje meebakken.
- 5 Voeg dan de rijstwijnazijn, vissaus, ketjap en goela djawa toe. Wees voorzichtig met de vissaus, deze is vrij zout. Je kunt beter later nog wat toevoegen mocht het gerecht nog wat nodig hebben. Doe er nog een kopje water bij en breng de saus aan de kook in een (ovenbestendige) stooftotje.
- 6 Doe vervolgens het vlees weer terug in de pan. Het vlees moet ongeveer voor de helft onder staan in de saus, als dit niet zo is kun je nog een beetje heet water toevoegen. Breng de saus weer aan de kook en laat het ongeveer 2 tot 3 uren, op laag vuur, zachtjes stoven. Indien je een ovenbestendige pan gebruikt, kun je het vlees laten garen in de oven (2-3 uren op 120°C). Heb je een slowcooker? Laat het vlees dan ongeveer 4 uren op 'high' garen.
- 7 Zodra het vlees gaar is kun je de saus verdikken. Haal het vlees en de steranijs uit de pan en pureer de saus met een staafmixer. Laat heel even doorkoken en voeg dan het vlees weer toe. Proef de saus, en voeg eventueel nog wat zout (of vissaus) en peper toe.

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten