



Lomo saltado met rundvlees

en paprika met aardappeltjes



ca. 25min



2 personen

De meesten onder ons kennen de Peruaanse keuken voornamelijk van ceviche, verse vis gegaard in citrussap. Lomo saltado is echter ook een Peruaanse klassieker en bovendien een mooi staaltje fusie. Chinese immigranten introduceerden roerbakken als kooktechniek, wat de Peruanen combineerden met hun eigen ingrediënten, zoals aardappels. De lomo saltado is het bekendst, en wordt gemaakt met rundvlees.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 groene paprika
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 verse chilipeper
- 1x bavette
- 1 zakje komijnzaad
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- waterkoker
- maatbeker
- zeef of vergiet
- aluminiumfolie

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 510kcal, vet 16.3g, koolhydraten 52.8g, eiwit 35.1g



1. Aardappels koken

Kook 750ml water in een waterkoker. Snijd de **aardappels** met schil in partjes. Doe de **aardappels** met het gekookte water en een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Kook de **aardappels** 6-7min. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Giet af en laat uitstomen.



4. Bavette laten rusten

Wikkel het **vlees** in aluminiumfolie en laat rusten tot stap 6. Zet de gebruikte pan terug op hoog vuur.



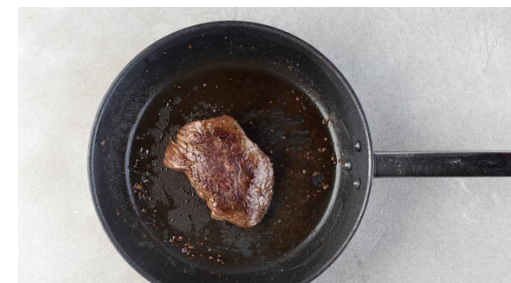
2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **tomaten** in kwarten en de **helft van de chilipeper** in ringetjes (gebruik alles als je van pittig houdt). Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



5. Groenten bakken

Voeg de **helft van het komijnzaad**, de **ui**, **paprika**, **tomaten** en de **helft van de gesneden chilipeper** met een snuf zout toe aan de pan. Bak 2-3min en voeg de **aardappels** toe. Bak alles 2min en blus af met de **sojasaus**, 1el azijn en 100ml water. Zet het vuur lager en laat 2min pruttelen, tot de **aardappels** beetgaar zijn. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout.



3. Bavette bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie of boter. Bestrooi de **bavette** met peper en zout en braad 2-4min per kant, afhankelijk van de dikte van het **vlees**. Zet het vuur lager en braad de **bavette** afgedekt nog 1-3min, afhankelijk van hoe doorbakken je 'm wilt.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander incl steeltjes** grof. Snijd de **bavette** tegen de draad in plakken. Serveer de **groenten** in de **sous** met het **vlees** bovenop. Bestrooi met de **koriander** en evt. de **rest van de chilipeper**.