



Lomo saltado met rundvlees

met paprika en 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 sterk staaltje fusion. 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

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 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
- 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 491kcal, vet 16.4g, koolhydraten 48.5g, eiwit 34.5g



1. Aardappels koken

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



4. Bavette laten rusten

Wikkel het **vlees** in aluminiumfolie en laat rusten. Zet de gebruikte pan met **braadvetten** terug op middelhoog vuur.



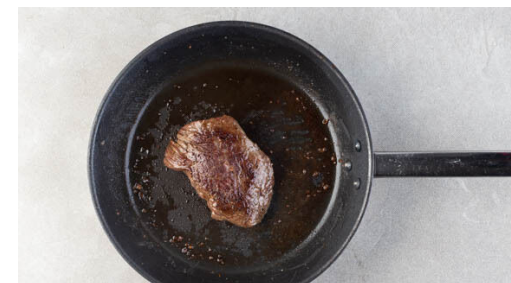
2. Groenten snijden

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, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt). Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes.



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 ca. 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 braden

Dep de **bavette** droog en wrijf 'm in met peper en zout. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie of boter. Braad het **vlees** 2-4min per kant, afhankelijk van de dikte. 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**.