



Supersnel V2: Indonesisch gekruid rundvlees

op kokosrijst met groentemix



binnen 20min



2 personen

Deze Indonesische runderstoof is de definitie van gemakkelijk, snel en superlekker. Je bakt malse biologische runderreepjes met tomaat in zoete ketjap manis en serveert ze bovenop een voedzame portie kokosrijst met nasigroente die op smaak zijn gebracht met Indonesische kruiden. Voor een knapperige bite garneer je het gerecht met gebakken uitjes. Smakelijk eten!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 teen knoflook
- 250g verse nasigroente
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 200ml kokosmelk
- 1 tomaat
- 250g biologische runderreepjes
- 50ml ketjap manis ⁶
- 1x gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- knoflookpers
- zeef

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 966kcal, vet 38.0g, koolhydraten 112.2g, eiwit 41.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **rijst** om in een zeef met koud water tot het water helder blijft en laat uitlekken. Pel de **knoflook**. Zet 225ml heet water opzij voor zometeen.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **groentemix** en **kruidenmix** toe en druk de **knoflook** door een knoflookpers direct in de pan. Bak alles 1-2min.



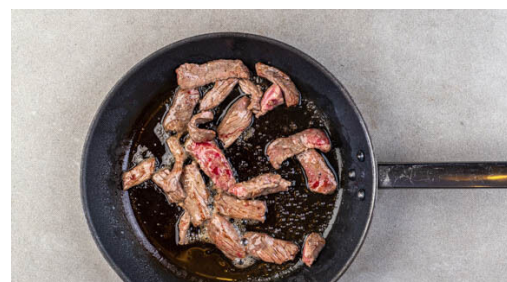
3. Rijst koken

Giet het hete water en de **kokosmelk** in de pan. Voeg de **rijst** met een ½tl zout toe en breng alles aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is. Voeg evt. lepel na lepel water toe als de **rijst** te snel het **vocht** opneemt. Roer alles goed door elkaar zodra de **rijst** gaar is.



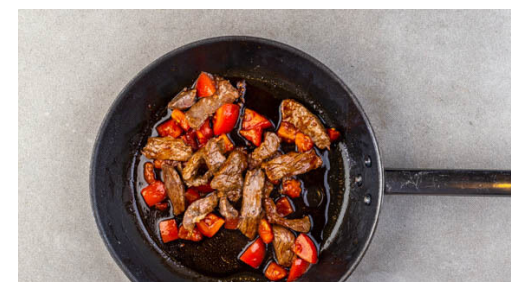
4. Tomaat snijden

Verwijder de kern en snijd de **tomaat** in 1-2cm grote blokjes.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en kruid met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur en bak het **vlees** ca. 1min scherp aan.



6. Tomaat toevoegen

Voeg de **tomaat** toe aan de koekenpan en bak 1-2min mee tot het **vlees** gaar is en de **tomaat** zacht begint te worden. Voeg de **helft van de ketjap manis** toe en roer door de pan. Neem de pan van het vuur. Schep de **kokosrijst met groente** op de borden en schik het **vlees** en de **tomaat** erbovenop. Garneer met de **gebakken uitjes** en dien op.