



<650kcal V2: Lomo saltado met bio-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 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 zakje vastkokende aardappels
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 chilipeper
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 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
- waterkoker
- maatbeker
- vergiet

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 456kcal, vet 11.4g, koolhydraten 49.9g, eiwit 36.8g



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** moeten nog niet helemaal gaar zijn.



4. Groenten bakken

Voeg de **helft van het komijnzaad**, de **ui**, **paprika**, **tomaten** en de **helft van de 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.



2. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** 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.



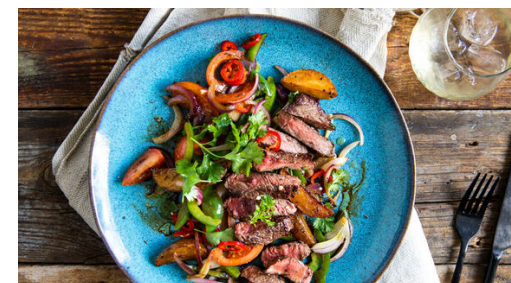
5. Koriander snijden

Hak de **koriander mét steeltjes** grof. Snijd het **vlees** tegen de draad in in plakken.



3. Biefstuk bakken

Dep de **biefstukken** droog en wrijf ze in met peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie of boter op hoog vuur. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of well-done wilt hebben. Schep uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord.



6. Afmaken en opdienen

Verdeel de **groenten** en het **vlees** over de borden. Bedruppel met de **sous** en bestrooi met de **koriander** en evt. de **rest van de chilipeper**.