



## <650kcal V: Lomo saltado met bio-rundvlees

en paprika met aardappel



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 groene paprika
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 chilipeper
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 zakje komijnzaad
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 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 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** moeten nog niet helemaal gaar zijn.



#### 4. Groente bakken

Voeg de **helft van het komijnzaad**, de **ui**, **paprika**, **tomaat** en de **helft van de chilipeper** met een snuf zout toe aan de pan. Bak 2-3min en voeg de **aardappels** toe. Bak alles nog 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 **groente** op smaak met peper en zout.



#### 2. Groente 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). Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes.



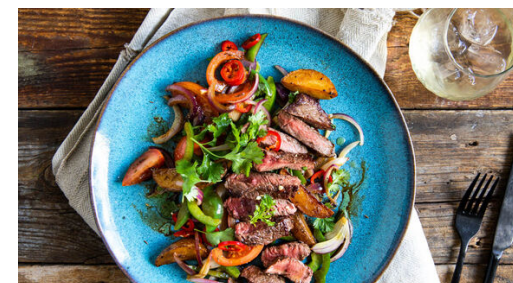
#### 5. Koriander snijden

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



#### 3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf 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 **groente** en het **vlees** over de borden. Bedruppel met de **sous** en bestrooi met de **koriander** en de **rest van de chilipeper**.