



Indonesische bio-runderstoof

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. Je maakt het gerecht af met gebakken uitjes. Smakelijk eten!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 teen knoflook
- 250g verse nasigroente
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 200ml kokosmelk
- 1 tomaat
- 1x biologische runderreepjes
- 50ml ketjap manis ²
- 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 (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 849kcal, vet 38.1g, koolhydraten 84.2g, eiwit 40.9g



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 alvast 125ml heet water klaar voor zometeen.



2. Groente bakken

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



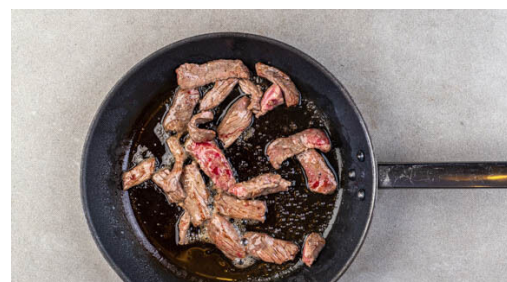
3. Rijst koken

Giet het hete water en de **kokosmelk** in de pan. Voeg de **rijst** met ½tl zout toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 14-16min gaar. Voeg evt. beetje bij beetje meer water toe als de **rijst** te snel het **vocht** opneemt. Meng alles goed zodra de **rijst** gaar is.



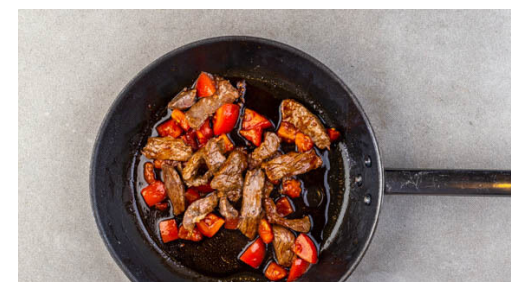
4. Tomaat snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en kruid met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie 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. Roer de **helft van de ketjap manis** erdoor en neem de pan van het vuur. Serveer het **vlees** en de **tomaten** bovenop de **kokosrijst met groente**, bestrooi met de **gebakken uitjes** en serveer.