



Rendangcurry met rundvlees

en wortel geserveerd met broccolirijst



20-30min



2 personen

Het bijgerecht van geraspte broccoli is net zo koolhydraatarm als bloemkoolrijst, maar het maakt je bord een stuk kleurrijker. Door de broccolirijst kort te roosteren geef je 'm bovendien net dat beetje extra. De groenterijst doet het daarnaast perfect bij de pittige rundvleescurry met wortel, kokosmelk, citroengras en tamarinde.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 stengel citroengras
- 1x biefblokjes
- 1 zakje tamarindepasta
- 1x broccoli
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje runderbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenpapier

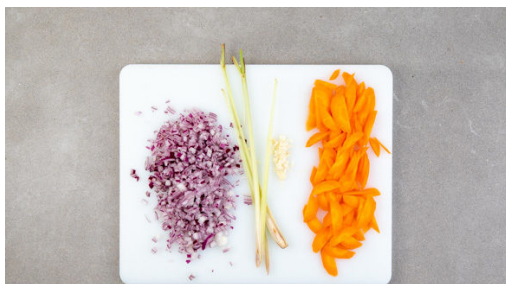
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

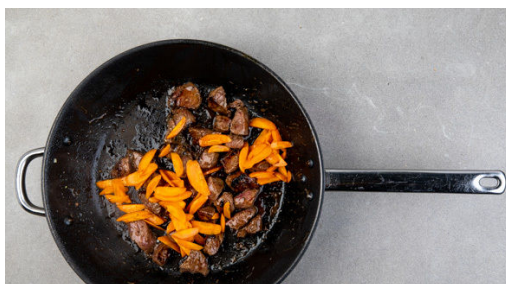
Voedingswaarde per portie

calorieën 823kcal, vet 57.7g, koolhydraten 33.2g, eiwit 40.7g



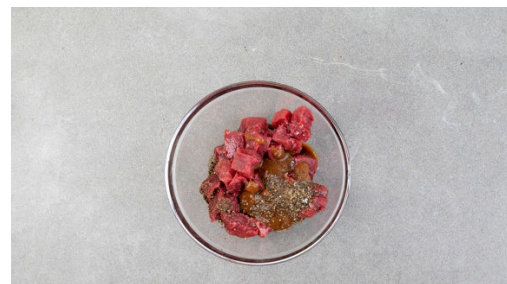
1. Smaakmakers snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Pel en hak de **ui** en de **knoflook** fijn. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan schuin in plakjes. Snijd het **citroengras** in de lengte door en kneus de helften met de vlakke kant van je mes.



4. Vlees aanbraden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak het **vlees** en de **wortel** 3-4min. Schep op een bord en zet opzij.



2. Vlees marineren

Meng het **vlees** met **tamarindepasta**, 1-2el olie en een snuf peper en zout. Zet opzij tot stap 4.



5. Rendang maken

Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur en voeg 1-2el olie toe. Fruit de **ui** en **knoflook** 1-2min. Voeg het **citroengras** toe en bestuif met 1el bloem. Blus af met de **kokosmelk** en 100ml water. Voeg het **bouillonpoeder** toe, roer door en laat de **curry** 2-3min zachtjes sudderen.



3. Broccolirijst maken

Schil de stam en rasp de **broccoli** grof met een keukenrasp. Verdeel de **broccolirijst** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olie en een snuf zout en peper. Rooster 6-8min in de oven tot de **groente** gaar is en goudbruine randjes heeft.



6. Rendang afmaken

Doe het **vlees** en de **wortel** met de **braadsappen** terug in de pan. Breng de **rendang** kort aan de kook en breng hem op smaak met peper en zout. Vis het **citroengras** uit de pan en serveer de **rendang** met de **broccolirijst**.