



Lomo saltado met bavette

en paprika met aardappeltjes



ca. 25min



2 personen

De meesten van ons kennen de Peruaanse keuken voornamelijk van ceviche, verse vis gegaard in citrussap. Lomo saltado is echter ook een Peruaanse klassieker en bovendien een mooi staaltje fusie. 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

- 500g vastkokende aardappels
- 1 groene paprika
- 2 tomaten
- 1 verse chilipeper
- 1 rode ui
- 1x bavette
- 1 zakje komijnzaad
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- waterkoker
- maatbeker
- aluminiumfolie
- vergiet

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

Kooktip

Voor extra mals vlees kun je de bavette een uur voordat je gaat koken alvast zouten en op kamertemperatuur laten komen.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 508kcal, vet 16.3g, koolhydraten 52.8g, eiwit 35.1g



1. Aardappels koken

Kook 750ml water in een waterkoker. Snijd de **aardappels** met schil in partjes. Doe de **aardappels** met het gekookte water en 1/4tl zout in een middelgrote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Kook de **aardappels** 6-7min. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Giet ze af en laat uitstomen tot stap 5.



4. Bavette laten rusten

Wikkel het **vlees** in aluminiumfolie en laat rusten tot stap 6. Zet de gebruikte pan terug op hoog vuur.



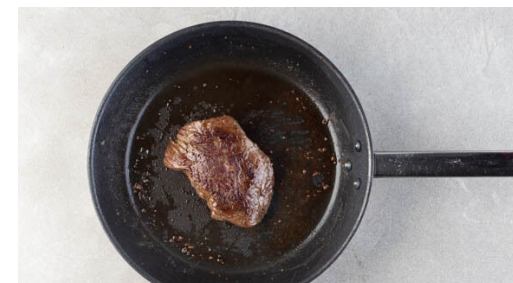
2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **tomaten** in parten en de **helft van de chilipeper** in ringetjes (gebruik alles als je van pittig houdt). Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



5. Groenten bakken

Voeg de **helft van het komijnzaad**, de **ui**, **paprika**, **tomaten** en de **helft van de chilipeper** met een snuf zout aan de pan toe. 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.



3. Bavette bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie of boter. Bestrooi de **bavette** met peper en zout (**zie tip, links**) en bak 2-4min per kant, afhankelijk van de dikte van het **vlees**. Zet het vuur lager en braad de **bavette** afgedekt nog 1-3min, afhankelijk van hoe doorbakken je 'm wilt.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander** zonder harde stelen grof. Snijd de **bavette** tegen de draad in in plakken. Serveer de **groenten** in de **sous** met het **vlees** bovenop. Bestrooi met de **koriander** en evt. **chilipeper**.