



Sticky tempé Kering met rijst

sajoerboontjes en zoetzure groenten



30-40min



2 personen

Vandaag ga je voor een favoriet uit de Indische keuken: sticky tempé kering. Tempé wordt meestal gemaakt van gefermenteerde sojabonen, maar onze leverancier Bumi gaat voor biologische lupinebonen. Dat geeft de vleesvervanger een zachtere smaak, ideaal voor de beginnende tempé-eter! Samen met sperziebonen in kokossaus, zoetzure groenten en fluffy rijst heb je zo een smakelijke mini-rijsttafel.

Wat je van ons krijgt

- ketjap manis ⁶
- ui
- tempé ¹³
- knoflook
- verse gember
- tamarindepuree
- sperziebonen
- sambal oelek
- verse laos
- basmatirijst
- mini-komkommer
- wortel

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

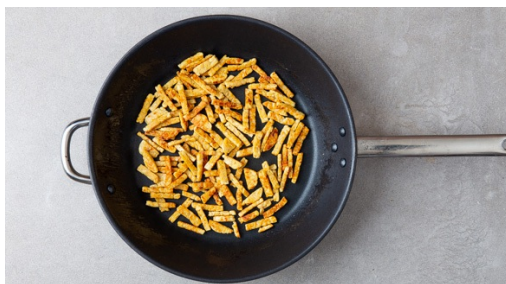
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

soja (6), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 955kcal, vet 37.9g, koolhydraten 110.6g, eiwit 32.9g



1. Tempeh bakken

Snijd de **tempeh** in de lengte in 0,5cm dunne plakken. Snijd de plakken daarna in 0,5cm dunne en 2-3cm lange reepjes. Verhit 2el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **tempeh-reepjes** in ca. 5min goudbruin en krokant. Haal uit de pan en zet opzij. Dop intussen de **sperziebonen** en snijd ze in 3-4cm lange stukjes.



4. Zoetzure groenten maken

Schil intussen de **wortel**. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf **groentelinten** van de **mini-komkommer** en **wortel** door de **groente** na elke haal te draaien. Stop bij de kern. Doe de **groentelinten** in een kom, bestrooi met 1/2tl zout en laat 5min staan. Giet het vrijgekomen vocht af en meng de **linten** dan met 2el azijn en 1tl suiker.



2. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Laat afgedekt 5min staan.



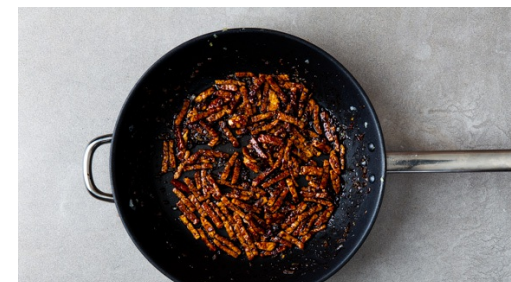
5. Sajoerbonen maken

Meng **1el tamarindepasta** met 4el water, **1-2tl sambal**, 0,5-1tl suiker en de **helft van de ketjap manis** in een kommetje. Doe de **helft van het ui-laosmengsel**, de **rest van de ketjap**, **helft van de overige sambal** en **kokosmelk** met de **sperziebonen** in de gebruikte kookpan. Kook nog 3-5min totdat de **sous** wat is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers bakken

Doe de **sperziebonen** met 0,5tl zout in een middelgrote kookpan, voeg water toe tot ze onderstaan. Kook 4-5min voor, giet af en laat uitdampen. Pel en hak intussen de **ui** en **knoflook** fijn. Schil de **gember** en **laos** en rasp **beiden** fijn. Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook**, **gember** en **laos** toe en bak 1min.



6. Sticky tempeh maken

Voeg de **tamarinde-ketjapsaus** aan de uienpan toe en bak al roerend 1min op middelhoog vuur. Voeg de **tempeh-reepjes** toe en bak al roerend 2-3min. Breng op smaak met zout, peper en evt. meer **sambal**. Serveer de **sticky tempeh** met de **rijst**, **sajoerboontjes** en **zoetzure groenten**.