



Sticky Tempeh Kering met rijst

en sajoerboontjes met zoetzure groenten



30-40min



2 personen

Vandaag ga je voor een favoriet uit de Indische keuken: sticky tempeh kering. Tempeh 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 tempeh-eter! Samen met sperziebonen in kokossaus, zoetzure groenten en fluffy rijst heb je zo een smakelijke minirijsttafel.

Wat je van ons krijgt

- 1x sperziebonen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse laos
- 1 minikomkommer
- 1 wortel
- 150g basmatirijst
- 1x Aziatisch gekruide tempehblokjes ^{11,13}
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 zakje sambal oelek

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- dunschiller of kaasschaaf
- zeef
- kleine kookpan met deksel
- fijne keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

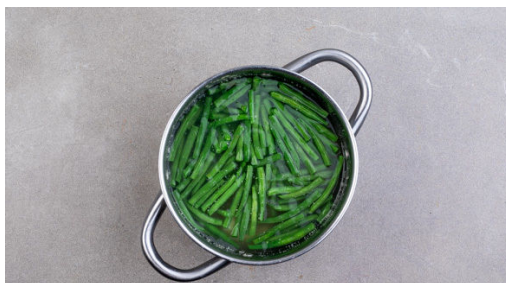
Je kunt de zoetzure groenten evt. afgieten.

Allergenen

soja (6), sesamzaad (11), lupine (13).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

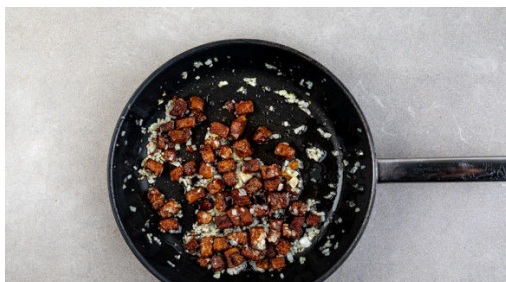
Voedingswaarde per portie

calorieën 908kcal, vet 39.7g,
koolhydraten 96.2g, eiwit 33.6g



1. Sperziebonen koken

Breng een laag licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Voeg de **sperziebonen** toe zodra het water kookt en kook de **bonen** in 5-7min net beetgaar. Giet af en zet de **bonen** opzij voor stap 5.



4. Tempeh bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **tempehblokjes** met de **helft van ui** ca. 5min. Voeg dan de **helft van de knoflook** en **helft van de laos** toe en bak 1min mee.



2. Salade voorbereiden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil en rasp de **laos** fijn. Gebruik een dunschiller om dunne, lange linten van de **minikomkommer** en **wortel** te schaven. Doe de **groentelinten** in een kom en bestrooi ze met 1/2tl zout en laat ca. 5min staan. Giet het water af. Meng de **groentelinten** met 1-2el azijn en 1tl suiker. Zet de **salade** opzij voor stap 6.



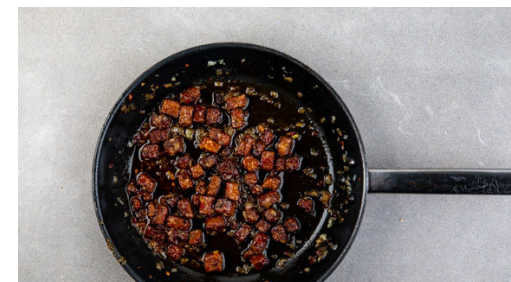
5. Sajoerbonen maken

Verhit 1el plantaardige olie in de gebruikte sperziebonenpan en bak de **rest van de ui**, **knoflook** en de **laos** met 1/8tl zout 1-2min. Voeg de **helft van de ketjap manis** en **1el sambal oelek** toe. Schud het pakje **kokosmelk** en schenk de **inhoud** in de pan. Breng al roerend aan de kook en kook de **sous** in 3-5min in. Warm op het eind de **sperziebonen** 1min in de **sous** op.



3. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een 2e kleine kookpan aan de kook. 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. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Tempeh kering maken

Voeg **1-2tl sambal oelek**, de **rest van de ketjap manis**, 2el water, 1-2el azijn, 1/2-1tl suiker aan de pan met **tempeh** toe en bak 3-4min op middelhoog vuur totdat de **tempeh** met een kleverig laagje **sous** omhuld is. Proef en breng op smaak met zout, peper en evt. meer **sambal**. Serveer de **tempeh** met de **rijst**, **sajoerboontjes** en **zoetzure groenten** (zie tip, links).