



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 deze 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 gember
- 1 minikomkommer
- 1 wortel
- 150g basmatirijst
- 1x Aziatisch gekruide tempehblokjes ^{11,13}
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 zakje sambal oelek
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

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

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

Kooktip

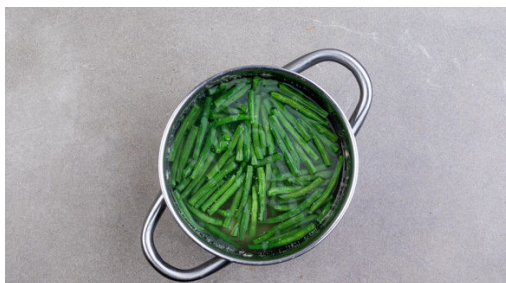
Je kunt de zoetzure groenten evt. afgieten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 950kcal, vet 44.8g, koolhydraten 110.8g, eiwit 29.8g



1. Sperziebonen koken

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



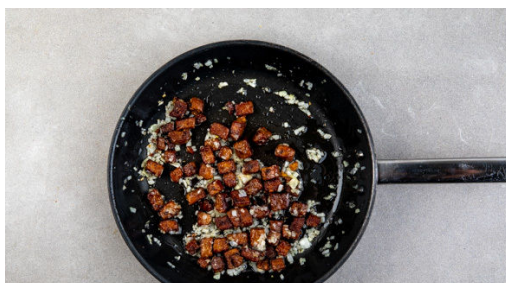
2. Groenten voorbereiden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil en rasp de **gember** fijn. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de **minikomkommer** en **wortel**. Doe dan de **linten** met 1/2tl zout in een kom en laat ca. 5min staan. Giet het water af en meng de **groenten** met 1-2el azijn en 1tl suiker. Zet opzij voor stap 6.



3. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een 2e kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe zodra het water kookt. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



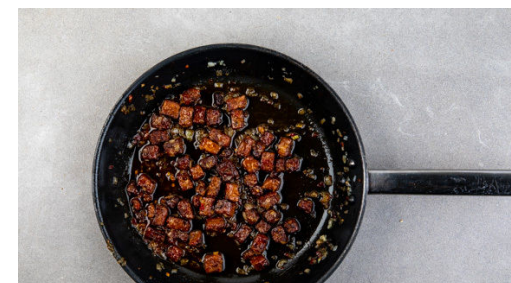
4. Tempeh bakken

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



5. Sajoerbonen maken

Verhit 1el olie in de sperziebonenpan op middelhoog vuur. Bak de **rest van de ui**, **knoflook** en **gember** met 1/4tl zout 1-2min. Voeg de **helft van de sojasaus** en **1el sambal oelek** toe. Schenk de **kokosmelk** erbij en breng de **sous** aan de kook. Laat 3-5min op matig vuur sudderen tot de **sous** dikker is. Warm vlak voor het serveren de **sperziebonen** 1min in de **sous** op.



6. Tempeh kering maken

Voeg **1/2tl sambal**, de **rest van de sojasaus**, 2el water, 1-2el azijn en 1tl suiker aan de pan met **tempeh** toe. Roerbak 3-4min totdat de **tempeh** met een kleverig laagje **sous** omhuld is. Breng op smaak met zout, peper en evt. meer **sambal**. Serveer de **tempeh** met de **rijst**, **sajoerbonen** en **zoetzure groenten** (zie tip, links).