



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 kokossaas, zoetzure groenten en fluffy rijst heb je zo een smakelijke mini-rijsttafel.

Wat je van ons krijgt

- 100g sperziebonen
- 1 minikomkommer
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 150g basmatirijst
- 1 pakje Aziatische tempehblokjes ^{11,13}
- 25ml ketjap manis ⁶
- 25ml sambal oelek
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Kooktip

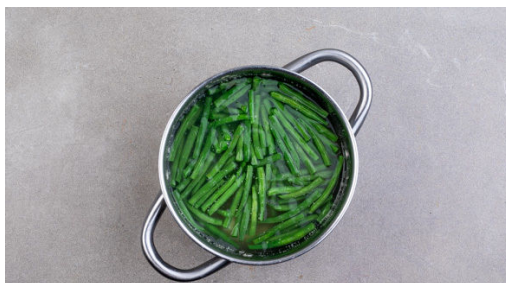
Voor het serveren kun je de zoetzure groenten evt. eerst afgieten.

Allergenen

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

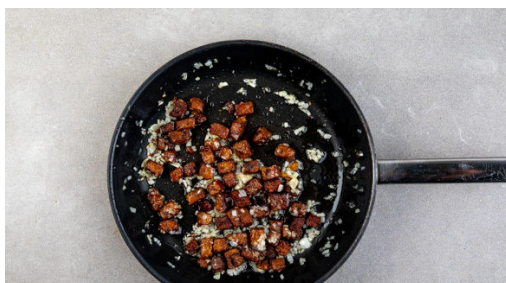
Voedingswaarde per portie

calorieën 877kcal, vet 42.3g, koolhydraten 97.0g, eiwit 27.8g



1. Sperziebonen koken

Breng in een kleine kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **sperziebonen**. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Voeg ze toe aan het kokende water en kook de **bonen** in 5-7min net beetgaar. Giet af en zet de **bonen** opzij. Bewaar de pan.



4. Tempeh bakken

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



2. Groenten voorbereiden

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



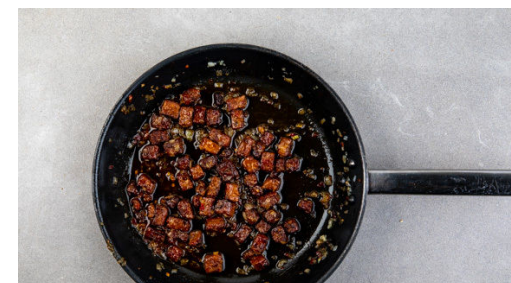
5. Sajoerbonen maken

Verhit de bewaarde pan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **rest van de ui**, **knoflook** en **gember** met een snuf zout 1-2min. Voeg de **helft van de ketjap manis** 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. Voeg de **sperziebonen** toe en verwarm ca. 1min.



3. Rijst koken

Breng in een 2e kleine kookpan 300ml licht gezouten water 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, leg 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.



6. Tempeh kering maken

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