



2B

Vlees

Rendang met peultjes



Bereidingstijd

140 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit de olie in een wok- of hapjespan. Bak de stukjes rundvlees kort aan. Voeg de ui, knoflook, sambal en de andere specerijen toe en bak circa 2 minuten zodat de smaken goed vrij komen. Voeg de kokosmelk, citroengras en de verse gember toe. Roer even goed door en laat circa 2 uur op laag vuur stoven. Stoom de peultjes in circa 5 minuten gaar. Verwijder het laurierblaadje, het citroengras, en de verse gember en breng de rendang op smaak met een beetje zout. Serveer met de peultjes.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g rundvlees (riblappen) in stukjes
- ☐ 100 ml kokosmelk
- ☐ 200 g peultjes
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ ½ teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 laurierblaadje
- ☐ 1 cm verse gember
- ☐ 1 stengel citroengras, gekneusd
- ☐ Mespunt laos
- ☐ Mespunt sambal
- ☐ Mespunt komijn
- ☐ Mespunt korianderzaad
- ☐ Mespunt kurkuma
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	565 kcal
Koolhydraten	17 g
Vet	39 g
Eiwit	30 g