

KOKEN MET BERT



VEGAN RENDANG met volkoren rijst mix

Hierij het recept van hét
veganistische alternatief
voor rendang!

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 1 ui
- 2 cm gember
- 3 teentjes knoflook
- 1 stengel citroengras
- 1 rode peper
- 1 blik Jackfruit
- Bosui
- Tauge
- Kurkuma
- Palmsuiker
- Chilipoeder (of flakes)
- Soya saus
- Ketjap
- Zonnebloem olie
- 250 ml kokosmelk
- Peper en zout
- Rijst

BEREIDING

Breng alvast een pannetje met water en een klein beetje zout aan de kook voor de rijst.

Snij de gember en knoflook zo fijn mogelijk, ik snij ze eerst in lange reepjes en maak er dan kleine blokjes van. De ui snij ik halve ringen, hetzelfde doe ik met de rode peper.

Doe een flinke scheut olie in de pan. Fruit hierin de uien. Maak een knoop in de citroengras en leg deze bij de uien in de pan. Voeg dan de gember, knoflook en rode peper toe. Vervolgens doe je er een half glas water bij, en laat je dit even sudderen. Dan voeg je naar smaak kurkuma en chillipoeder toe, ik gebruik ongeveer 1 eetlepel van ieder en natuurlijk een beetje zout. Vervolgens 2 flinke eetlepels palmsuiker (mag ook bruine suiker zijn).

Dan voeg je de uitgelekte jackfruit toe (ik had een blik waar dit al uit elkaar getrokken was, als je die nou niet hebt vergeet dan niet de kern eruit te snijden!)

Als laatste voeg je de kokosmelk, 3 eetlepels soya saus en 3 eetlepels ketjap toe. Het geheel laat je een tijdje sudderen en een beetje inkoken.

Ondertussen kook je de rijst af. (Volgens de beschrijving op de verpakking)

Terwijl de rijst kookt, snij je de bosui in ringetjes en het groene gedeelte van de bosui snij je in de lengte heel dun. (Ziet er mooi uit)

Als de rijst klaar is en de rendang goed op smaak, (vergeet de peper en zout niet) schep je alles op een bord en kun je het afgarneren.

EET SMAKELIJK HASTALAVISTA DE BALLE