

Satéstoofpotje



Bereiden in: Wok



Voorbereiding: 10 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 450 gram mager rundvlees
- 100 gram santen
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 2 cm. verse gember
- 3 el. zonnebloemolie
- 1 tl. milde kerriepoeder
- 2 el. pindakaas met stukjes noot
- 2 el. chilisaus
- 2 tl bruine basterdsuiker
- 1 snufje zout
- 1 el. fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 410 kcal. / 1720 kJ
- 28 gram vet
- 30 gram eiwit
- 9 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

Wist u dit

Koriander in Azië net zo gebruikt wordt als peterselie in de westerse keuken, heeft een intensieve smaak. Het kan eventueel vervangen worden door gladde peterselie.



Satéstoofpotje

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in dunne reepjes. Rasp de santen of snijd klein. Pel de ui en knoflook en snijd in kleine blokjes. Schil de gember en snijd klein.
- 2 Verhit de olie in een wok. Bak daarin ca. 3 min. de ui, knoflook en gember. Voeg de rundvleesreepjes toe en bak ze rondom bruin in ca. 4 min. Bestuif ze met kerriepoeder. Voeg de pindakaas en de chilisaus toe en roer goed door elkaar. Meng er de santen door en blijf roeren tot de santen zijn opgelost.
- 3 Meng er 300 ml. heet water door en breng het stoofpotje aan de kook. Voeg de suiker en het zout toe en laat nog 5 min. zachtjes koken. Roer af en toe om. Bestrooi met koriander en serveer heet.

Kooktips

Het vlees laat zich makkelijk snijden als u het voor gebruik 15 min. in de diepvries legt. Snij tegen de vezels in. Variatie: Laat de santen achterwege en gebruik in plaats hiervan een dubbele hoeveelheid pindakaas.

Serveren

Serveer hierbij gekookte langkorrelige rijst en geef een verfrissende zelfgemaakte kersencompote toe.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten