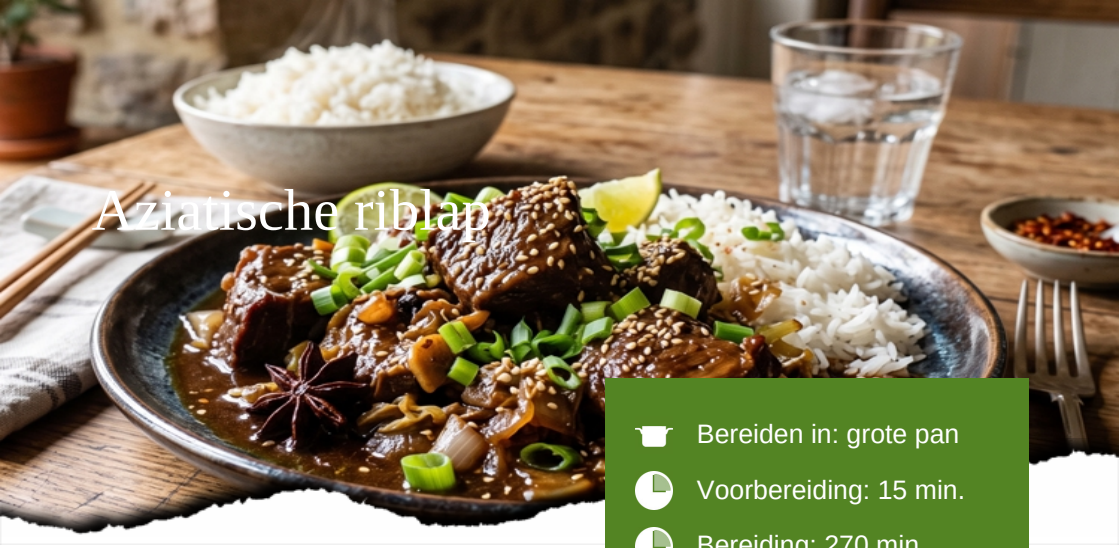


Aziatische riblap

Bereiden in: grote pan

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 270 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 800 g riblap, in grove stukken
- 1 kleine spitskool, fijngesneden
- 2 uien, in halve ringen
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 3 cm verse gember, geraspt
- 4 el ketjap manis
- 3 el sojasaus
- 1 el rijstazijn of gewone azijn
- 1 el bruine suiker of honing
- 1 tl sambal, naar smaak
- 250 ml runderbouillon
- 1 steranijs, optioneel
- 1 tl vijfkruidenpoeder, optioneel
- Olie om in te bakken
- Peper en eventueel zout
- Bosui en sesamzaad om af te werken

Voedingswaarde

- Energie: ± 430 kcal
- Eiwitten: ± 38 g
- Koolhydraten: ± 17 g
- Waarvan suikers: ± 12 g
- Vetten: ± 23 g
- Waarvan verzadigd: ± 8 g
- Vezels: ± 4 g
- Zout: ± 2,3 g

Wist u dit

door riblap langzaam te stoven wordt het bindweefsel in het vlees omgezet in gelatine. Daardoor wordt het vlees heerlijk mals en krijgt de saus vanzelf een volle, rijke smaak. De spitskool past er mooi bij, omdat die licht zoet wordt

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Aziatische riblap

Bereiding

1. Verhit olie in een braadpan en bak het vlees rondom bruin aan. Haal het vlees even uit de pan.
2. Fruit de uien in dezelfde pan glazig. Voeg knoflook en gember toe en bak kort mee. Doe de ketjap, sojasaus, azijn, bruine suiker of honing, sambal, bouillon, steranijs en eventueel vijfkruidenpoeder erbij. Roer goed door.
3. Leg de riblap terug in de pan. Laat het geheel op laag vuur 2,5 tot 3 uur zachtjes stoven, tot het vlees mooi mals is. Roer af en toe en voeg eventueel een scheutje water of bouillon toe als het te droog wordt.
4. Voeg de fijngesneden spitskool de laatste 20 tot 25 minuten toe aan de pan. Schep goed door de saus, zodat de kool zacht wordt maar nog een beetje bite houdt. Wil je de spitskool zachter, laat hem dan iets langer meestoven.
5. Haal de steranijs eruit. Laat de saus eventueel zonder deksel nog iets inkoken. Proef en breng op smaak met extra ketjap, sojasaus of sambal.

Serveren

Lekker met rijst of noedels. Garneer met bosui en sesamzaad. Je kunt er ook nog wat taugé of komkommer bij serveren voor frisheid.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten