2B Meat

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**