



INDONESISCHE RUNDER STOOFSCHOTEL

#fodmap #stoofschotel #kurkuma

HOEVEELHEID

Voor 4-5 personen.

Als dit teveel is dan kun je wat over is goed invriezen.

WAT HEB JE NODIG

500 gram magere runderstoofflappen in blokjes van drie bij cm gesneden

4 tenen gepelde knoflook om knoflookolie van te maken

2 eetlepels kokosolie (of zonnebloemolie)

2 preien, alleen het groen in ringetjes gesneden

1 rode peper van de zaadjes ontdaan, zeer fijn gesneden

1 ruime theelepel kurkuma

300 ml kokosmelk bij gebruik slowcooker / 500 ml kokosmelk bij stoven op het fornuis

1 bouillonblokje, fodmaparm

5 blaadjes citroenblad (verkrijgbaar bij de Toko als djeroek poeroet)

1 theelepel palmsuiker

1 eetlepel gemalen koriander (ketoembar)

1 theelepel citroengras (sereh)

1 theelepel gemalen gemalen gelangawortel (laos)

MATERIAAL

Braadpan en als je hebt een slowcooker/ Crock pot

BEREIDINGSWIJZE

Fruit de knoflook zachtjes in de olie gedurende 5 minuten en verwijder de knoflook.

Voeg het vlees, de rode peper, de prei en de kurkuma toe en braad het geheel zachtjes aan.

Voeg de kokosmelk toe en alle andere overige ingrediënten meng dit goed.

Als je van een slowcooker gebruik maakt dan doe je alles nu over in de slowcooker en stelt deze in op de lage stand voor 6 uur.

Indien je geen slowcooker hebt laat dan alles op een laag pitje eventueel met een vlamverdelers met het deksel op de pan ha zachtjes sudderen gedurende 4 uur.

Let op dat het stoofgerecht niet droogkookt, doe er anders wat extra water bij.

Proef het gerecht en voeg eventueel zout, peper en/of kruiden naar eigen smaak toe.



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.

veer l

jd de
neder