

Garnalen in Indische saus



Bereiding

1. Snij de tomaat, ui en knoflook.
2. Doe de ui, knoflook, trassi, sambal, ketoembar, Laos, djinten en stevia in een vijzel en meng de kruiden goed met elkaar met de stamper van de vijzel. Zo mengen de kruiden goed met elkaar.
3. Verwarm de olijfolie.
4. Fruit het ui- kruiden mengsel.
5. Voeg de tomaten, djeruk purut, salam blaadjes, en asem toe.
6. Voeg de garnalen toe.
7. Roerbak het geheel 5 minuutjes.
8. Voeg de santen toe.
9. Schenk een scheut water erbij. Zet de hittebron laag en laat het ongeveer 10 minuutjes zachtjes pruttelen. Het geheel moet smeug blijven, zo nodig wat water toevoegen.
10. Kook ondertussen de rijst gaar en roerbak de gemengde groenten in olijfolie in een koekenpan.

Eet smakelijk, oftewel 'selamat makan'.

Eet smakelijk.

Ingrediënten voor 2 personen

- 175 gram grote garnalen
- 1 ui
- 2 tros tomaten
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 theelepel trassi
- 1 theelepel sambal, of meer als je van pittig houdt
- 2 theelepel ketoembar
- 1 theelepel laos
- 1 theelepel djinten
- 2 djeruk purut blaadjes
- 2 salam blaadjes
- 1 eetlepel asem (tamarinde)
- Paar druppels stevia
- Zout
- 1/8 blok santen
- Olijfolie

Voor erbij:

- Zilvervlies rijst
- Gemengde groenten naar keuze.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

