

# Jackfruit, nasi met satésaus

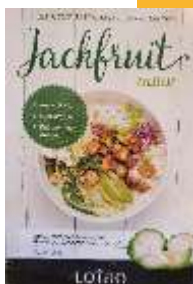


## Bereiding

1. Meng de ingrediënten voor de marinade met elkaar en meng de marinade en jackfruit met elkaar. Laat dit bij voorkeur minimaal een uur intrekken.
2. Kook de rijst gaar.
3. Doe alle ingrediënten voor de satésaus in een steelpan en verwarm dit op zacht vuur.
4. Met een garde goed door elkaar roeren.
5. Ondertussen in twee koekenpan elk wat kokosolie verwarmen.
6. In één koekenpan de jackfruit stukjes in ongeveer 5-8 minuten bakken.
7. In de andere koekenpan de groenten in ongeveer 5 minuten roerbakken. Voeg de kurkuma bij de groenten.
8. Voeg de rijst bij de groenten en laat deze op zacht vuur 5 minuutjes meebakken.
9. Voeg de satésaus bij de jackfruit en meng het geheel. De satésaus mag wat smeugig blijven, voeg zo nodig wat extra vocht toe.

Eet smakelijk.

Ik gebruikte deze Jackfruit die ik online heb besteld.



## Ingrediënten voor 3 personen

- 200 gram jackfruit
- Kokosolie

Voor de marinade:

- 2 eetlepel tamari
- 2 flinke tenen knoflook
- 1 theelepel sambal. Of meer naar eigen smaak
- 1/2 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel djinten.
- 1 theelepel ketoembar
- Zout

Voor de satésaus:

- 2 eetlepels pindakaas
- 2 tenen knoflook
- 2 dl haveremelk, of als je het vegetarisch wilt volle melk
- 1 theelepel ketoembar
- 1 theelepel djinten
- 1 theelepel laos

Voor de nasi:

- Zilvervliesrijst
- 600 gram gemengde groenten. Kijk wat je nog hebt. Ik gebruikte; rode paprika, spitskool, prei en ui.
- 2 theelepel kurkuma
- Zout
- Kokosolie

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

[www.reflex-zwolle.nl](http://www.reflex-zwolle.nl)

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

[info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl)

