

Stamppot met Indische stoof

Hollandse prei-stamppot met een rundvlees stoofschotel met Indische twist. Een variatie op de Indische rendang. Een heerlijke combinatie.



Bereiding

1. Snij het vlees in blokjes
2. Snij de ui in stukjes
3. Snipper de knoflook en de geschilde gember
4. Verwarm de olijfolie en bak het vlees in ongeveer 5 minuten bruin
5. Voeg alle kruiden toe en meng het geheel goed
6. Voeg ongeveer 300 ml water toe, zorg dat het vlees 'onder water' blijft. Pas de hoeveelheid water hierop aan.
7. Deksel op de pan, op een sudderplaatje 3 uur zachtjes laten stoven. Tussendoor af en toe doorroeren.

Maak de stamppot op de gebruikelijke wijze:

8. Prei wassen en in dunne ringetjes snijden.
9. De aardappelen en knolselderij schillen en wassen
10. Verwarm de kokosolie en smoor de aardappelen, prei en knolselderij een 10 minuutjes op zacht vuur.
11. Voeg water toe en kook ongeveer nog 10 minuutjes tot de ingrediënten gaar zijn.

Ingrediënten voor ongeveer 3 - 4 personen

- 500 gram rundvlees
- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 1 cm verse gember
- Bouillonpoeder
- Paar druppels stevia
- 2 theelepels laos
- 1 theelepel sereh, of 1 stengel citroengras
- 3 blaadjes djerek purut
- 3 salam blaadjes
- 1 ½ eetlepel asem
- 3 eetlepels tamarinde
- Peper
- olijfolie

Voor de stamppot:

- 600 gram aardappelen
- 3 flinke preien
- 200 gram knolselderij
- Bouillonpoeder
- Kokosolie

12. Giet het af en stamp tot een puree.

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

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

info@reflex-zwolle.nl

