

VEGAN RENDANG MET BLOEMKOOIJST

2 personen / 431 kcal per portie

Ingrediënten:

- 50 gram ui
- 1 stengels citroengras (sereh)
- 1½ cm verse gemberwortel
- 1 teen knoflook
- 25 gram cashewnoten
- 1 theelepel gemalen kurkuma (koenjit)
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel gemalen korianderzaad
- ½ theelepel gemalen kaneel
- snufje theelepel gemalen kruidnagel
- snufje chilivlokken
- 280 gram jackfruit (uitlekgewicht)
- 1 eetlepel olie
- 150 ml kokosmelk
- 30 ml kraanwater
- 1 eetlepel ketjap manis
- peper en zout
- 200 gram bloemkoolrijst
- 15 gram gefrituurde uitjes



Bereiding:

Snijd de ui in grove stukken. Verwijder de droge stelen van het citroengras (bewaar dit wel) en snijd het zachtere deel in grove stukken. Schil de gember en snijd in stukken. Doe dit alle samen met de knoflook, cashewnoten en alle specerijen in de keukenmachine en pureer tot een pasta. Doe de jackfruit in een zeef, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. Snijd grof in de lengte. Verhit de olie in een pan met dikke bodem en bak de currypasta 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de jackfruit toe en bak nog 2 min. mee. Voeg de kokosmelk, het water, de ketjap manis en de achtergehouden stengels citroengras toe en laat met de deksel op de pan 45 minuten stoven. Mocht het te droog worden voeg dan nog wat water toe. Neem de deksel van de pan en laat nog 10-15 minuten inkoken. Breek eventueel met een pollepel grotere stukken jackfruit in kleinere stukken. Verwijder de stengel citroengras, breng verder op smaak met peper en zout. Breng water aan de kook, voeg de bloemkoolrijst toe en kook 1-2 minuten. Strooi als je in huis hebt wat koriander en gebakken uitjes over het gerecht heen.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	431 kcal
Eiwit:	9,9 gram
Koolhydraten:	26,7 gram
- waarvan suikers:	9,8 gram
Vet:	29,2 gram
Vezels:	12,4 gram
Zout:	2,2 gram