

KOKOSRIJST MET RENDANG

2 personen / 587 kcal per portie

Ingrediënten:

- 1½ eetlepels olie
- 250 gram nasi/bami-vlees
- 50 gram boemboe rendang vlees
- ½ citroen
- 125 gram basmatirijst
- 90 ml kokosmelk
- 1 komkommer
- 1 eetlepel zoete chilisaus
- peper en zout



Bereiden

Citroen schoonboenen en enkele grove stukken van schil snijden. Citroen uitpersen. Maak een dressing van een ½ eetlepel olie, 1 eetlepel citroensap, chilisaus, zout en peper. Komkommers wassen, in 2 helften snijden en met een theelepels de zaadlijst verwijderden. Snijd de komkommer in halve ringen. Komkommer mengen met dressing. Rijst in 10 minuten gaarkoken op laag vermogen zonder deksel in kokosmelk en 250 ml water met zout en citroenschil, roer af en toe door en check of er voldoende vocht aanwezig is, anders wat water toevoegen. Laat de rijst hierna 10 minuten staan met deksel op de pan. In braadpan ondertussen 1 eetlepel olie verhitten en vlees in 5 minuten bruinbakken. Boemboe en 75 ml water toevoegen en aan de kook brengen. Vlees in 15 minuten bakken op midden hoog vuur. Citroenschil uit rijst halen. Rijst serveren met rendang en komkommersalade.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	587 kcal
Eiwit:	37,2 gram
Koolhydraten:	53,9 gram
- waarvan suikers:	5,6 gram
Vet:	23,9 gram
Vezels:	2,9 gram
Zout:	1,6 gram