

SOTO NON AJAM

2 personen / 405 kcal per portie

Ingrediënten:

Basis

- 1½ eetlepel sojasaus
- 125 gram young jackfruit
- ½ eetlepel olie
- 1 teentjes knoflook
- ½ ui
- ½ cm verse gember
- ½ eetlepel kerrie
- 1 stengel citroengras (sereh)
- 1 laurierblaadjes
- ½ eetlepel limoensap
- 1 liter kokend water
- 3 groentebouillonblokjes

Toppings

- 2 eieren
- 150 gram sperziebonen
- 100 gram pandanrijs
- 62½ gram taugé
- ½ halve komkommer
- 4 eetlepels azijn
- 1½ stengel bosui
- 15 gram gefrituurde uitjes

Bereiding:

Giet de jackfruit af en marineer in de sojasaus en wat zout en peper. Zet even apart. Kneus de citroengras stengel. Schil de ui, knoflook en gember en snij super fijn. Verwarm de olie in een soeppan en fruit hierin kort de ui, gember en knoflook op medium temperatuur. Voeg vervolgens het water, de bouillonblokjes, de stengel citroengras, kerriepoeder, limoensap en laurier toe. Laat 15 minuten koken. Voeg het jackfruit (incl sojasaus) de laatste 5 minuten toe en laat meekoken. Verwijder de laurier en citroengras uit de soep. De soep is nu klaar om te serveren. Serveer het met onderstaande toppings in losse schaalpjes.



SOTO NON AJAM

Bereid ondertussen de volgende toppings:

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
- Was en dop de sperziebonen en kook in 10-12 minuten beetgaar.
- Kook de eieren in 7 minuten hard, giet af en pel ze als ze zijn afgekoeld.
- Snijd de bosui in dunne ringen.
- Snijd de komkommer door midden. Verwijder de zaadlijsten en snij in dunne plakjes. Doe in een schaaltje en schenk er 4 eetlepels azijn bij en voeg water toe tot de komkommer net onder water staat. Laat het zuur lekker intrekken en giet dit af zodra je de komkommer gaat gebruiken.

Doe elke topping los in een schaaltje, zet daarnaast nog gefrituurde ui en taugé klaar.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	405 kcal
Eiwit:	15,6 gram
Koolhydraten:	54,0 gram
- waarvan suikers:	3,4 gram
Vet:	12,1 gram
Vezels:	8,8 gram
Zout:	1,8 gram