

Stoofpotje met Driekleurenrijst

Ingrediënten:

800 g sukadelappen, in dobbelsteentjes
klontje boter
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
100 g tomatenpuree
2 tl gedroogde oregano
1 laurierblaadje
400 g aardappel, in blokjes
400 g wortel of pompoen, in blokjes
400 g boontjes, afgehaald en gebroken
bakbanaan

En van Fair Trade Original :

Zeezoutmix chilipeper
50 ml biologische Sojasaus
1-2 el Sambal Oelek
300 g Rijstvariatie, drie kleuren Jasmijnrijst

Bereidingswijze :

- Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrooi met de zeezoutmix.
- Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees rondom bruin.
- Voeg de ui en knoflook toe en fruit even mee.
- Blus af met de sojasaus.
- Voeg de tomatenpuree, de sambal, het laurierblad, de oregano en 500 ml heet water toe en dek af.
- Laat het vlees circa 2 uur sudderen op laag vuur.
- Kijk af en toe of er nog wat vocht bij moet.
- Voeg na 2 uur de groenten toe en stoof nog 20-30 minuten mee.
- Breng intussen een pan met een ruime hoeveelheid water en een snuf zout aan de kook en bereid de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Serveer de stoofpot met de rijst en gebakken banaan.