

# MARLEY SPOON



## Sticky tempé Kering met rijst

sajoerboontjes en zoetzure groenten



30-40min



Voor 3-4 personen

Vandaag ga je voor een favoriet uit de Indische keuken: sticky tempé kering. Tempé wordt meestal gemaakt van gefermenteerde sojabonen, maar onze leverancier Bumi gaat voor biologische lupinebonen. Dat geeft de vleesvervanger een zachtere smaak, ideaal voor de beginnende tempé-eter! Samen met sperziebonen in kokossaus, zoetzure groenten en fluffy rijst heb je zo een smakelijke mini-rijsttafel.

## Wat je van ons krijgt

- sperziebonen
- tamarindepuree
- ketjap manis <sup>6</sup>
- basmatirijst
- sambal oelek
- wortel
- tempé van Bumi Organics <sup>13</sup>
- knoflook
- kokosmelk
- komkommer
- verse gember
- verse laos
- ui

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen met deksels
- dunschiller
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

soja (6), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 825.0kcal, vet 30.5g, eiwit 30.7g, koolhydraten 98.4g



### 1. Tempeh bakken

Snijd de **tempeh** in de lengte in 0,5cm dunne plakken. Snijd de plakken daarna in 0,5cm dunne en 2-3cm lange reepjes. Verhit 2el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **tempeh-reepjes** in ca. 5min goudbruin en krokant. Haal uit de pan en zet opzij. Dop intussen de **sperziebonen** en snijd ze in 3-4cm lange stukjes.



### 4. Zoetzure groenten maken

Schil intussen de **wortel**. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf **groentelinten** van de **komkommer** en **wortel** door de **groente** na elke haal te draaien. Stop bij de kern. Doe de **groentelinten** in een kom, bestrooi met 1/2tl zout en laat 5min staan. Giet het vrijgekomen vocht af en meng de **linten** dan met 2-3el azijn en 1-2tl suiker.



### 2. Rijst koken

Breng 800ml water met een snuf zout aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Laat afgedekt 5min staan.



### 5. Sajoerbonen maken

Meng de **tamarindepasta** met 6el water, **1el sambal**, 1tl suiker en de **helft van de ketjap manis** in een kommetje. Doe de **helft van het ui-laosmengsel**, de **rest van de ketjap**, **helft van de overige sambal** en **kokosmelk** met de **sperziebonen** in de gebruikte kookpan. Kook nog 3-5min totdat de **sous** wat is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Smaakmakers bakken

Doe de **sperziebonen** met 0,5tl zout in een middelgrote kookpan, voeg water toe tot ze onderstaan. Kook 4-5min voor, giet af en laat uitdampen. Pel en hak intussen de **uien** en **knoflook** fijn. Schil de **gember** en **laos**, rasp **beiden** fijn. Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook**, **gember** en **laos** toe en bak 1min.



### 6. Sticky tempeh maken

Voeg de **tamarinde-ketjapsaus** aan de uienpan toe en bak al roerend 1min op middelhoog vuur. Voeg de **tempeh-reepjes** toe en bak al roerend 2-3min. Breng op smaak met zout, peper en evt. meer **sambal**. Serveer de **sticky tempeh** met de **rijst**, **sajoerboontjes** en **zoetzure groenten**.