

Indische Reistafel Sambal Telor en Boemboe Bali Vlees

Sambal Telor (4 personen)

Ingrediënten: 4 hardgekookte eieren, 3 eetlepels maisolie of andere olie, 1 middelgrote gesnipperde ui, 1 teentje knoflook (klein gehakt), 1/2 blaadje daoen salam / 1 blaadje laurier, 1 tl. Laos, 1 cm versgeraspte gember, 1/8 schijf goela Djawa of 1 t.l donkerbruine basterdsuiker, 1 tl zeer fijngemaakte trassie, 3 el geconcentreerde tomatenpuree, 3 dl santen, ketjap benteng manis, zout.

Bereiding:

- Pel de gekookte eieren en snijd ze overlans door; zet ze afgedekt op een koele plaats.
- Verwarm de olie, fruit daarin de ui goudgeel.
- Zet 1 el gefruite ui apart in een kommetje.
- Voeg in de pan de knoflook, laurier, laos, gemberpoeder, suiker en trassie toe.
- Verwarm alles onder goed roeren 2-3 minuten op een zeer laag gedraaid vuurtje.
- Voeg de tomatenpuree en santen toe en laat de saus even koken en indampen.
- Neem het laurierblad uit de pan.
- Voeg naar smaak ketjap of zout toe.
- Leg de eieren in de saus en laat ze even warm worden.

Spoel het dienschaaltje om met kokend water, leg de eieren met de dooier naar beneden in de schaal, giet de saus over de eieren en leg er de apart gezette gefruite ui op.

Boemboe Bali vlees (4 personen)

Ingrediënten: 300-400 g doorregen runderlappen, 6 el maisolie of andere olie, 4 middelgrote in plakken gesneden uien, 1-2 teentjes knoflook (fijngehakt), 2 tl sambal oelek, 2 tl laos, 2 tl djahépoeder, 2 el geraspte kemirienoten, 2 el ketjap benteng manis, 1-2 dl santen, (zout).

Bereiding:

- Snijd het rundvlees in blokjes van ca. 3 cm.
- Verwarm 4 el olie in een grote pan en bak het vlees rondom, onder geregeld omscheppen.
- Voeg de rest van de olie toe, laat deze warm worden en voeg de uien toe.
- Fruit de uien en bak de knoflook mee.
- Roer sambal, laos, djahé en kemirie door de inhoud van de pan en voeg zoveel kokend water toe, dat het vlees bijna onderstaat.
- Draai de warmtebron lager, leg het deksel op de pan en laat het vlees gaar worden, ca 1 uur laten sudderen).
- Voeg dan de ketjap, santen en laos toe.

Eet smakelijk!
Selamat makan!

Andere lekkere recepten vindt u ook in mijn kinderboeken:

**‘Pipke en Popke, verhaaltjes voor de kleine wereldburger’ ook in het Duits en
‘Pippa and Paul, stories for the little World Citizens**

In de boeken gaat het om leuke en interessante verhalen over alledaagse gebeurtenissen en langs de zijlijn horen uw kinderen dat lekker en gezond eten belangrijk voor hen is om goed te kunnen leren en fit te zijn voor sport en spel.

‘Pippa and Paul, stories for the little world citizens’ ISBN 9783961720651

‘Pipke und Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger’ ISBN 9783943054880

‘Pipke en Popke, verhaaltjes voor de kleine wereldburger’ ISBN 9789082479300

Einige Bücher habe ich noch zu Hause – schreiben Sie mir!

Alle Bücher sind auch als E-Buch zu erhalten!

Bei Amazon.de und Bol.com

Demnächst auch in Italienisch!