

17. Oosterse stoofpot

Aantal personen: 4

- . . 350 gram rundvlees
- . . 2 eetlepels olijfolie
- . . 1 klein blikje tomatenpuree
- . . 1 eetlepel ketjap manis
- . . 1 theelepel gemberpoeder
- . . 1 uitgeperst teentje knoflook
- . . 1 klein potje atjar tjampoer
- . . 1 klein blikje ananas op sap (schijven of stukjes)

Snijd het vlees in blokjes.

Verhit de olie en bak hierin de vleesblokjes in ca. 5 minuten rondom bruin. Voeg tomatenpuree, ketjap, gemberpoeder en de knoflook toe, en roerbak het geheel 10 minuten.

Schep de atjar tjampoer en de ananas in stukjes door het vlees en laat het gerecht op laag vuur nog ca. 10 minuten zachtjes sudderen.

Lekker met sla en eventueel nog met 100 rijst.

Bevat per portie van 225 gram 350 kcal.