

Thais stoofvlees



4 personen



60+ minuten

Ingrediënten:

- 400 gr magere runderlappen
- 160 gr zilvervliesrijst
- 1 kg broccoli
- 125 ml water
- verse gemberwortel 2-4 cm
- 1 rode peper
- 5 limoenblaadjes (diepvries)
- 2 eetl. Kikkoman sojasaus
- arachideolie

Bereidingswijze:

1. Snijd het vlees in blokjes, zo groot als dobbelsteentjes.
2. Verwarm de olie, zodat het vlees meteen dichtschroeit. Verlaag de temperatuur als je denkt dat het te heet is.
3. Maak de gember schoon en snijd deze fijn.
4. Pel de knoflook en hak deze klein.
5. Snijd de peper in halve ringetjes.
6. Zodra het vlees mooi bruin is, voeg je de gember, peper en knoflook toe en bak je deze een paar minuten mee.
7. Voeg het water, sojasaus en limoenblaadjes toe.
8. Stoof het vlees minimaal 2-3 uur.
9. Kook de rijst volgens de verpakking.
10. Maak de broccoli schoon, snijd het in roosjes. Schil de stelen en snijd deze in blokjes. Kook de broccoli beetgaar.
11. Verwijder de limoenblaadjes.
12. Serveer de rijst, broccoli en vlees in een gezellig kommetje.

Tip:

In een slowcooker of Ecostoof kan je het vlees extra langzaam en lang laten garen. Dat maakt het vlees een stuk lekkerder.