



Gefrituurd stoofvlees van mals rund - Empal

2 personen

⌚ 150 + 60 minuten

Dit heb je nodig:

-  300 g stoofvlees
-  1 runderbouillonblokje
-  3 teentjes knoflook
-  1 tl tamarinde pasta (of 100 ml natuurazijn)
-  ¾ el ketoembar (korianderzaad)
-  zout
-  250 ml olie

Materiaal: vijzel (tjobek) + stamper (oelekan), koekenpan

Zo maak je het:

1. Snijd het vlees in grove stukken van ongeveer 5-6 cm.
2. Doe het vlees in een pan water samen met het bouillonblokje.
3. Zorg dat het vlees helemaal onder water staat.
4. Knoflook en korianderzaad vijzelen en vermengen met de tamarindepasta of azijn.
5. Voeg dit papje (boemboe) toe aan het vlees.
6. Sudder het vlees zacht (ca. 2½ uur).
7. Voeg regelmatig water toe.
8. Als het vlees zacht is geworden uit de pan halen, op een schaal of bord leggen.
9. Beide kanten bestrooien met zout, gemalen ketoembar en besprenkelen met citroensap.
10. Aluminiumfolie erover en laat het minimaal een uur intrekken.
11. Het vlees plat slaan met een oelekan of vleeshamer en vervolgens in de hete olie bruin bakken.
12. De Empal is nu klaar om te worden geserveerd.

TIP: -

BRON: [AI](#)



Selamat makan