



Tempeh saté met rijst en sperziebonen - Nasi sate tempe dan buncis

Deze tempeh saté met rijst en sperziebonen is de perfecte keuze wanneer je gezonder wilt eten. Tempeh is een vleesvervanger en bestaat uit gefermenteerde sojabonen. Het bevat veel

eiwitten, vitaminen en mineralen, zoals vitamine B2, ijzer en calcium.

2 personen

⌚ 20 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍴 250 g tempeh
- 🍴 2 tl gemberpoeder
- 🍴 ½ el sambal oelek
- 🍴 50 ml ketjap manis
- 🍴 ½ komkommer
- 🍴 2 el appelazijn
- 🍴 150 g sperzieboontjes
- 🍴 3 el zonnebloemolie
- 🍴 150 g zilvervliesrijst, voorgekookt
- 🍴 6 el vegan pindasaus
- 🍴 2 bosuitjes
- 🍴 2 el seroendeng

Materiaal: bakplaat

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 180°C op grillstand.
2. Snijd ondertussen de tempeh in blokjes van 1 cm.
3. Meng het gemberpoeder, de sambal en ketjap in een diep bord tot een marinade.
4. Meng de tempeh blokjes met de marinade en laat 30 minuten marineren.
5. Snijd of schil ondertussen de komkommer in flinterdunne plakjes.
6. Leg in een diep bord met appelazijn en laat 15 min staan.
7. Maak de sperziebonen schoon en halveer deze.
8. Kook gaar in 6 tot 8 minuten in gezouten water en giet af.
9. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan, voeg de voorgekookte rijst toe en bak 5 minuten al omscheppend bruin en knapperig.
10. Voeg de laatste 2 minuten de gekookte sperziebonen toe en bak mee.
11. Rijg de tempeh aan satéprikkers en bestrijk met de rest van de olie.
12. Bak de tempeh in 10 minuten op een bakplaat in de oven goudbruin, keer halverwege om.
13. Verwarm ondertussen de satésaus zoals aangegeven op de verpakking.
14. Hak de bosui in ringetjes.
15. Verdeel de rijst en sperziebonen over de borden, serveer met de tempeh satéstokjes en garneer het geheel met bosui.
16. Serveer de satésaus, komkommer, seroendeng in aparte schaaltes.

BRON: eatertainment.nl



Selamat makan