

Annemoon
voedingscoach

EERLIJKE VOEDING
EEN FIJNERE JIJ

Recept

Vegetarische Rendang
van spitskool

Rijk aan vezels
Vol smaak
Plantaardig genieten

Een smaakvolle en exotische vegetarische rendang met spitskool. Rijk aan smaken, kruidig en heerlijk romig. Perfect voor een doordeweekse avond!

Puur
Natuurlijk
Lekker

Ingrediënten

(2 personen)

1	spitskool (± 600 g), in reepjes gesneden
1	grote ui, fijngesneden
3	teentjes knoflook, fijngehakt
1	rode peper, fijn gesneden
1	stukje gember (± 2 cm), geraspt
2	stengels citroengras, gekneusd
1 el	plantaardige olie
400 ml	kokosmelk (6% vet)
100 ml	water
2 el	sojasaus (minder zoute variant)
1 tl	komijnpoeder
1 tl	koriander poeder
1 tl	kurkumapoeder
1 tl	sambal badjak



Bereidingswijze

1. Verhit de plantaardige olie in een grote pan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ui, knoflook, rode peper en gember toe en bak tot ze zacht en geurig zijn.
3. Voeg de kruiden (komijn, koriander, kurkuma) en sambal toe en bak nog een paar minuten mee.
4. Voeg de spitskool toe en roer goed door.
5. Voeg de kokosmelk, sojasaus, citroengras en het water toe. Breng aan de kook.
6. Laat het geheel op laag vuur sudderen tot de spitskool zacht is en de saus is ingedikt (± 60 minuten).
7. Verwijder de citroengrasstengels en breng op smaak met een snufje zout.

Veel kookplezier!

Voedingswaarden

Per portie (zonder extra's)

Energie	± 438 kcal
Eiwitten	8 g
Vetten	24 g
Koolhydraten	41 g
Vezels	± 8 g
Zout	± 1,8 g

Annemoon Tip

"Serveer de rendang met zilvervliesrijst, een frisse komkommersalade en eventueel een gekookt eitje. Wil je het extra voedzaam maken? Voeg dan wat extra groenten toe, zoals wortel, paprika of broccoli. Zo heb je altijd een kleurrijke en complete maaltijd op tafel!"

Puur voedzaam
Rijk aan vezels
Gezonde keuzes
Voor elke dag

Puur eten, meer genieten