



Lekker, makkelijk en snel koken met Junion

Kalfspuntjes met Basmati rijst | Vlog #44 (4 personen)

Ingrediënten:

1 1/2kg Kalfspuntjes, taugé, mangopoeder, komijnpoeder, korianderpoeder, chilipoeder, tamarinde pasta, verse dun gesneden koriander, oestersaus, zoute ketjap.

4 cappuccino kopjes Basmati rijst, uienzaadjes, kokos

Groenten Masala kruiden van Mama Shireens

Verschillende groenten: rode ui, 3 paprika (rood, geel en groen), courgette

Bereiding groenten:

Snij de groenten in stukken. Besprenkel de groenten met circa 4 eetlepels olie. Besprenkel circa 2 theelepels Groenten masala kruiden over de groenten en roer dit goed door zodat alle groenten met zowel olie als kruiden zijn omringd.

Zet de groenten in een ovenschaal in een oven van 175-180 graden voor circa 20 min.

Bereiding rijst:

Kook de Basmati rijst gaar.

Als de rijst klaar is voeg je nog circa 40-50gr kokos toe. Laat de kokos smelten in de rijst en roer alles goed door. Ook mag je nu de uienzaadjes toevoegen. Circa 1 theelepel.

Bereiding Kalfspuntjes:

Zorg dat je alle ingrediënten klaar hebt gezet. Dit gerecht heeft snelheid nodig.

Voeg olie in een wok toe. Als de olie heet is, voeg van de mangopoeder, komijnpoeder, korianderpoeder een theelepel toe. Een mespuntje chilipoeder.

Laat de kruiden 10 seconden fruiten, voeg de helft van de kalfspuntjes. (zorg dat de wok niet te vol is zodat je alles goed kunt blijven omroeren)

Voeg een theelepel tamarindepasta toe. Voeg een eetlepel oestersaus en zoute ketjap toe.

Roer alles goed door. Als laatst mag je de taugé en dun gesneden koriander toevoegen.

Eet smakelijk.

www.kokenmetjunion.nl

www.mamashireens.nl