Hoofdgerechten / Indonesië

Pannetje met tempeh en bloemkool · Indonesië

Een hartige Studio-variatie met bloemkool, tempeh en een kruidige afwerking, geïnspireerd op Indonesië.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g tempeh
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 10 g fijn geraspte verse gember
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g bloemkool
- ☐ 25 ml ketjap manis
- ☐ 2 g gemalen korianderzaad

Zo maak je het.

01 Maak de bloemkool schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de bloemkool toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 10 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

04 Snijd de tempeh in blokjes en bak ze acht tot tien minuten, tot ze goudbruin en goed heet zijn.

05 Schep het gare hoofdingrediënt bij de groenten. Voeg ketjap manis, fijn geraspte verse gember, gemalen korianderzaad toe, roer rustig door en proef voor het serveren. Serveer direct.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-id-01-07-72f7ec9