

KALFSREEPJES MET PREI EN CHAMPIGNONS

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 340 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 500 gr kalfslapjes
- 1 teentje knoflook
- 4 eetlepels **sojasaus**
- 1 bos lente-uitjes
- 2 preistelen
- 500 gr champignons
- 3 eetlepels olie
- 1/4 l vleesbouillon
- zout en peper



VOORBEREIDING

Snij het vlees in fijne reepjes. De knoflook pellen, in plakjes snijden en samen met de sojasaus aan het vlees toevoegen. Laten marineren tot de voorbereiding van de overige ingrediënten klaar is. Van de lente-uitjes en de preien de minder mooie bladeren, het donkere groen en de worteltjes afsnijden. Uitjes en preien wassen en in fijne ringen snijden.

De champignons met een vochtige theedoek schoonwrijven en in plakjes of reepjes snijden.



BEREIDING

De olie in een steelpan verhitten en het vlees (zonder marinade) erbij doen en op een hoog vuur bakken. Uit de pan nemen en warm houden. De champignons in het overgebleven vet 2 minuten bakken. Preien en uienringen toevoegen en ook 2 minuten bakken.

De bouillon erbij gieten en aan de kook brengen. Het vuur lager zetten en de groenten smoren tot de prei beetgaar is. Het vlees erbij doen en nog een keer verwarmen.

Op smaak brengen met zout en peper.

TIP

Serveren met droge rijst.

Sojasaus is een gefermenteerde saus, gemaakt van de sojaboon, geroosterd graan, water en zeezout. Gewoonlijk wordt hij gebruikt in de Aziatische keuken. Bijna alle sojasauzen krijgen wat alcohol toegevoegd bij het bottelen als conserveermiddel. Hierom moet sojasaus altijd in de koelkast worden bewaard. Hoewel er veel verschillende types sojasaus zijn, zijn de meeste zoute en bruinkleurige vloeistoffen om eten te kruiden en te kleuren bij het koken of op tafel. Hoewel het ontstond in China, wordt het in veel keukens in Azië gebruikt.

SOORTEN EN GEBRUIK

Chinese keuken

Bij Chinese recepten zie je vaak staan: Lichte sojasaus en/of donkere sojasaus, beide worden gebruikt. De lichte sojasaus is een zoute sojasaus gebruikt voor de smaak. De donkere sojasaus wordt meer gebruikt om kleur aan het gerecht te geven maar geeft ook wel wat smaak af. De donkere sojasaus is onverhit niet erg lekker dus gebruik dit alleen in wokgerechten. De licht sojasaus is ook erg zout dus pas op dat je niet teveel gebruikt anders overheerst dit de smaak van het gerecht.

Indonesische keuken

In de Indonesische keuken wordt ketjap gebruikt (je schrijft het als Kecap). Ketjap is ook sojasaus maar dan met de typische Indonesische smaak. De twee belangrijkste die gebruikt worden zijn Ketcap Asin en Kecap manis. De Asin is de zoute variant, de Manis is de zoete variant. Let dus bij het recept goed op of je de juiste ketjap gebruikt.

Japanse keuken

De belangrijkste sojasaus in de Japanse keuken is iets wat sterk lijkt op Chinese lichte sojasaus. Dit is dus eventueel uitwisselbaar als je geen Japanse sojasaus kan vinden. Er zijn nog meer soorten Japanse sojasaus te krijgen.

Het belangrijkste is gewoon dat je Japanse sojasaus gebruikt bij Japanse gerechten, Chinese sojasaus bij Chinese gerechten en Indonesische sojasaus bij Indonesische gerechten.

AANKOOP & BEWARING

Vermits er aan de sojasaus alcohol is toegevoegd bewaar je het geopende flesje best in de koelkast !

