

Makreel in sambal-ketjapsaus

Geen afbeelding beschikbaar

Bereidingstijd: 20 min **Personen:** 2 **Categorie:** Vis **Gerecht type:** Meerpans

Per portie: 780 kcal, vet 29g (waarvan verzadigd 5g), koolhydraten 81g, eiwit 22g, vezels 4g, zout 2,3g

Ingrediënten

- 200g witte rijst
- zonnebloemolie
- 1 bosje lente-/bosui
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl sambal oelek of sambal badjak
- 2el ketjap manis
- ½ - limoen
- 2 - gestoomde makreelfilets
- 1 - pot atjar tjampoer
- kroepoek
- 250 gr sperciebonen

Bereiding

1. Snij de lente-/bosuitjes in ringen. Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing. Maak de sperciebonen schoon en kook deze in 15 minuten gaar.
2. Verhit de olie en fruit hierin de lente-/bosuitjes en de knoflook circa 2 minuten.
3. Voeg de sambal, ketjap en sap van een 1/2 limoen toe en bak nog 2 minuten op laag vuur.
4. Leg de makreelfilet in de saus en wentel een paar keer om. Leg een deksel op de pan en laat 5-8 minuten stoven tot de makreel dor en door warm is.
5. Server met de rijst, bonen, atjar en kroepoek