



Lomo saltado, Peruaanse roerbak van rundvlees

Sappige reepjes rundvlees geroerbakt met rode ui, tomaat, Spaanse peper en sojasaus, geserveerd met krokante frietjes en rijst. Dit is een van de bekendste gerechten uit de Peruaanse chifa-keuken, de fusie tussen de Peruaanse en Chinese kooktraditie.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	20'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

500 g biefstuk of rumsteak, in reepjes van 1 cm dik
2 rode uien, in partjes
2 rijpe tomaten, in partjes
1 rode Spaanse peper, in fijne reepjes
2 teentjes look, geperst

3 el sojasaus
2 el rode wijnazijn
3 el zonnebloemolie
1 klein bosje verse koriander, grof gehakt
600 g diepvriesfrietten of verse frietjes
rijst voor 4 personen (ca. 300 g droge rijst)
zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Bereid de rijst volgens de verpakking of kook 300 g rijst gaar in gezouten water. Houd warm.
- 2.** Bak of frituur de frieten goudbruin en krokant. Houd warm in een oven op 100 graden.
- 3.** Verhit een wok of grote pan op het hoogste vuur tot hij goed heet is. Voeg 2 el olie toe.
- 4.** Kruid de reepjes vlees met zout en peper. Bak het vlees in 2 minuten dichtgeschroeid en goudbruin. Werk eventueel in twee beurten zodat de pan niet afkoelt. Haal het vlees uit de pan en zet apart.
- 5.** Voeg de resterende 1 el olie toe aan de pan. Bak de rode ui en de Spaanse peper op hoog vuur gedurende 2 minuten. Blijf roeren zodat ze licht geroosterd maar nog knapperig blijven.
- 6.** Voeg de look en de tomaat toe en bak nog 1 minuut al roerend mee.
- 7.** Doe het vlees terug in de pan. Blas met de sojasaus en de rode wijnazijn. Roerbak alles nog 1 minuut door op hoog vuur.
- 8.** Haal de pan van het vuur, meng de gehakte koriander erdoor en serveer meteen met de warme frietjes en rijst.

Tip

Zorg ervoor dat de wok of pan echt gloeiend heet is voor je het vlees toevoegt. Zo schroeit het vlees snel dicht en blijft het sappig. Bak het vlees nooit in een te volle pan, want dan gaat het stomen in plaats van bakken.

Lekker met

Serveer met krokante frietjes en witte rijst, zoals traditioneel in Peru.

Dranktip

Een frisse Peruviaanse Pisco Sour past uitstekend bij dit pittige gerecht. Verkiez je geen alcohol, kies dan voor ijskoude limonade met limoen.

Ontdek meer recepten op kookpot.be