



Nikujaga (Japanse aardappel-rundvleesstoof)

Echte Japanse troostkost: vastkokende aardappelen en dun gesneden rundvlees zachtjes gestoofd in een zoete sojabouillon. Een eenvoudig, hartverwarmend huisgerecht dat in Japan tot de absolute klassieken behoort.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

400 gr rundvlees, dun gesneden (bijv. ribeye of sukade)
600 gr vastkokende aardappelen, geschild en in grove stukken
2 wortelen, geschild en in schijfjes
2 uien, in partjes
400 ml dashi of lichte groentebouillon

100 ml mirin
60 ml sojasaus
2 eetlepels kristalsuiker
1 eetlepel zonnebloemolie
2 lente-uitjes, fijngesneden

Bereidingswijze

- 1.** Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken. Schil de wortelen en snijd ze in schijfjes. Snijd de uien in partjes en snijd de lente-uitjes fijn. Zet alles klaar voor je begint.
- 2.** Verhit de zonnebloemolie op middelhoog vuur in een ruime kookpot of hapjespan.
- 3.** Voeg de ui toe en bak hem 3 tot 4 minuten glazig onder regelmatig roeren.
- 4.** Voeg het dun gesneden rundvlees toe en bak het al roerend 2 tot 3 minuten aan tot het van kleur verandert.
- 5.** Voeg de aardappelen en wortelen toe en roer alles kort mee.
- 6.** Giet de dashi of bouillon, de mirin, de sojasaus en de suiker erbij. Roer even om alles te mengen.
- 7.** Breng aan de kook en schep eventueel schuim van het oppervlak.
- 8.** Leg een deksel schuin op de pot en laat het geheel op laag vuur 20 tot 25 minuten zachtjes stoven, tot de aardappelen volledig gaar zijn.
- 9.** Proef en breng eventueel bij met een scheutje sojasaus.
- 10.** Verdeel over diepe borden of kommen en werk af met de fijngesneden lente-uitjes. Serveer onmiddellijk.

Tip

Gebruik bij voorkeur dun gesneden vlees van de Japanse manier (shabu-shabu-snede). Vraag dit aan je slager of snijd een stuk ribeye zelf dun nadat het kort in de diepvries heeft gelegen. Hoe dunner het vlees, hoe malser het eindresultaat.

Lekker met

Gestoomde witte japonica-rijst en ingelegde groenten (tsukemono).

Dranktip

Een licht gekoeld glas Japanse biersoort zoals Sapporo of Asahi past uitstekend bij de zoethartige smaak van dit gerecht. Wie liever iets fris alcoholvrij drinkt, kiest voor een groene barley tea (mugicha).

Ontdek meer recepten op kookpot.be