

JACKFRUIT STOOF

Zelfs mijn non-vegan omgeving is hier wild enthousiast over. Ik vind het een van de allerbeste smaken en manieren om vlees op te volgen. Eet met Amsterdamse uitjes en lekkere friet. Doen. Gewoon doen. Niet twijfelen. Naar de toko voor de beste jackfruit! Dit is hemels!



ca 30 minuten



totaal ca 45 minuten



2

INGREDIENTEN

- 1 blik jackfruit in brine (zout water)
- Peper & zout
- Bloem
- Klont plantaardige boter
- 1 ui, in ringen gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- snuf tijm
- ½ wortel, in kleine blokjes gesneden
- 175 ml. tot 250 ml. groentebouillon
- ½ blikje tomatenpuree (of biberpasta als je wat pittig lekker vindt)
- flinke scheut sojasaus
- 1 plak ontbijtkoek
(of meer als je dat lekker vind..)

Eventueel

- Scheutje donker bier of Balsamico azijn

TO DO

Spoel de jackfruit in een vergiet af en laat uitlekken.

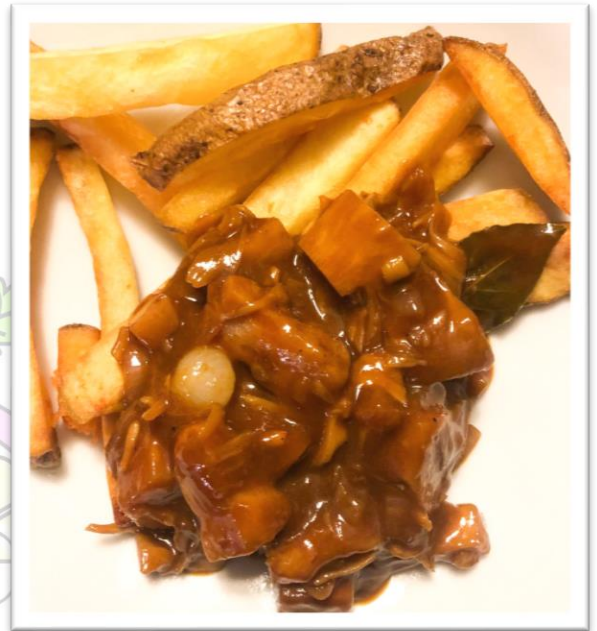
Snij de harde stukken er vanaf, ik hield van 1 blik zo'n 250 gram over.

Trek de jackfruit uit elkaar met twee vorken, niet te fijn, er mogen best stukken jackfruit in het stoofvlees zitten in plaats van alleen draadjes.

Doe de jackfruit in een kom en bestrooi met peper en zout en wat bloem. Schud goed heen en weer zodat alle stukjes jackfruit gelijkmatig bedekt zijn. Verhit wat van de boter in een ruime pan. Bak de jackfruit een paar minuten tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en zet apart. Voeg een klein beetje boter toe en bak de ui en knoflook tot ze zacht worden. Voeg de tijm toe en bak even mee. Voeg dan de wortel toe en bak tot die ook zacht geworden is. Doe de tomatenpuree erbij en bak even mee om te 'ontzuren'. Voeg de jackfruit weer toe. Giet de bouillon erbij, begin met ongeveer 175 ml. en een flinke scheut sojasaus, roer alles goed door. Verkruimel de ontbijtkoek en voeg dit toe, roer alles goed door en laat tien minuutjes op een laag vuur pruttelen.

Voeg eventueel de rest van de bouillon toe.

TIP: een extra uitje of rode paprika, in stukjes, toevoegen aan het begin van het bakproces is super lekker!



(inspiratie)bron: Rebelicious



Nothing brings people together like good food