



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Miki Kristin Duerinck Leybaert](#) | Foto: Heikki Verdurme | ©Miki Kristin Duerinck Leybaert

Javaans stooftje met tempé

Ingrediënten

- 200g tempé
- 4 eetlepels sojasaus
- 1 ui
- 400g vruchtvlees van ananas
- 2 rode paprika's
- 2 courgettes
- Rode palmolie (Amanprana)
- 2 eetlepels kokosbloesemsuiker (Amanprana)
- 1 eetlepel maizena
- Amanprana Orac Botanico mix, pikant

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

10 minuten

Totale bereiding:

25 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van javaans stooftje met tempé

Bereiding

- Snijd de tempé in de lengte doormidden en vervolgens in schijfjes. Leg ze naast elkaar in een schaal en druppel de sojasaus erover. Zorg ervoor dat de sojasaus gelijkmatig verdeeld is over de tempé.
- Pel en snipper de ui. Snijd de ananas, de paprika's en de courgettes in stukjes.
- Verwarm wat olie en stoof de ui gaar.
- Neem de tempé uit de sojasaus, maar bewaar de sojasaus.
- Voeg de tempé bij de ui en bak de stukjes op een hoog vuur bruin.
- Temper het vuur, voeg de suiker en de sojasaus toe, en vervolgens de paprika's en de ananas. Stoof alles tot de paprika's beetgaar zijn.
- Blus met 2 dl water, voeg de courgettestukjes toe en laat ze in enkele minuten gaar stoven.
- Vermeng de maizena met een scheutje water en roer dit door de saus zodat ze dikker wordt.
- Breng het stoofpotje op smaak met Orac Botanico mix.

Speciale wensen

- [Vegetarisch](#)
- [Veganistisch](#)