



Sambal

Ingrediënten:

Voor een grote pot sambal:

500g rode pepers (groen of mix kan ook)
1 grote ui
8-10 teentjes knoflook (naar smaak)
1 eetlepel zout
3 eetlepels bruine- of donkerbruine basterdsuiker
2 dl ketjap manis
olie (zonnebloemolie)

Benodigde attributen:

Staafmixer (vijzel kan ook)
Glazen pot met deksel (bijv. een lege jampot)
Stamper (stamppotstamper)

Bereiding:

Snijd de rode pepers door de helft en verwijder de zaadjes (voor sambal 'extra heet' laat je de zaadjes zitten).

Pel de ui en snijd in stukjes.

Zo ook met de knoflook.

Doe eerst de stukjes ui en knoflook in de staafmixer en maal het fijn (niet te lang).

Haal de ui/knoflookmengsel eruit en doe hetzelfde met de rode peper.

Zet een pannetje op het vuur en doe er een bodempje water in.

Voeg vervolgens de fijngehakte pepers, knoflook- en uimengsel toe en breng het aan de kook.

Voeg dan de ketjap, suiker en zout toe.

Breng het mengsel weer aan de kook en stamp met een stamper in het pannetje de ingrediënten fijn.

Zorg dat het niet te nat wordt. Is het te droog voeg dan wat extra ketjap toe. Wanneer alles fijn is en het vocht verdampt, is de sambal klaar.

Let op: zet wel een raam of deur open tijdens het koken want de dampen kunnen behoorlijk irriteren!

Bron: 'De Gezonde Apotheker' – Veendam