

Ingrediënten

- 500 g rundergehakt
- 300 snelkookrijst
- 3 paprika's, in kleine blokjes gesneden
- 1 ui, gepeld en gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 flinke el shoarmakruiden
- 2 tl sambal manis
- 1 blikje tomatenpuree
- 500 ml water
- Klein bosje peterselie, fijngehakt
- Blok feta, grof verkruid



Eventueel erbij serveren

- Komkommerplakjes
- Knoflooksaus

Verder nodig

Grote hapjes-, of braadpan met deksel



Recept

Verhit de pan met wat olie en fruit de ui en knoflook, totdat ze zacht maar niet bruin zijn.
Voeg de tomatenpuree, sambal en shoarmakruiden toe en bak even kort mee.

Voeg het gehakt toe en roer met een vork rul.
Roer de rijst en de paprika's erdoor, roer even door en voeg het water toe. De rijst moet net onder staan.

Doe de deksel op de pan en kook op heel laag vuur, totdat het vocht is opgenomen en de rijst gaar is. Roer af en toe de rijst even door. Als aan het eind het vocht is opgenomen, maar de rijst nog niet gaar is, voeg dan een extra scheutje water toe.

Bestrooi de rijst vlak voor serveren met de peterselie en feta en serveer direct.

Bron



Annemiek

<https://www.keukenliefde.nl/gehaktpannetje-met-paprika-en-rijst>

Info Martine Lycke 01/08/2019

2 Rode paprika's in blokjes snijden
1 ui versnipperen

In grote wokpan Greenpan:
Ui en knoflook aanfruiten in zonnebloemolie

+ 1 klein tomatenpuree
+ 2 kl sambal
+ 2 el shoarmakruiden

+ gehakt
+ americain
Meebakken

+ 300 g rijst
+ 2 paprika's
+ water tot alles onder staat (ongeveer 750ml gebruikt en tijdens garen nog wat toegevoegd)

+ deksel tot rijst gaar is – opgelet aanbakken

+ peterselie + feta + wat balsamicocrème toegevoegd voor de frisse smaak.
Volgende x helft van maken en wat broccoli toevoegen.

Fotos

