

Ingrediënten

Porties — 3 +

☐ 350 g merguez worstjes☐ 35 ml zonnebloemolie☐ 1 gele ui☐ 1 rode paprika☐ 1 teentje knoflook☐ 15 g verse peterselie☐ 4 g kurkuma☐ 3 g paprikapoeder☐ 3 g zwarte peper☐ 2 g cayennepeper☐ 8 g zout☐ 70 g tomatenpuree☐ 200 g rijst☐ 450 ml water

Recept

1



Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de merguez worstjes toe en bak deze afgedekt gaar, draai ze wel om. Haal de merguez worstjes uit de pan. De pan met olie bewaar je voor stap 3. Snijd de merguez worstjes in stukjes.

2



Snijd de ui, paprika, knoflook en peterselie klein.

3



Verhit een pan met de olie van de merguez worstjes op middelhoog vuur. Voeg de ui en bak voor 2 minuten. Voeg de paprika, knoflook en peterselie toe. Bak 3 minuten. Voeg de kurkuma, paprikapoeder, zwarte peper, cayennepeper, zout, tomatenpuree en de in stukjes gesneden merguez worstjes toe. Meng goed.

4



Voeg de rijst en het water toe. Kook de pan op hoog vuur. Wanneer het goed kookt, zet je het vuur laag. Kook de pan afgedekt verder voor 12-15 minuten of totdat de rijst het water compleet heeft geabsorbeerd.

Bron

<https://kookmutsjes.com/recept/rijst-met-merguez/>

Info Martine Lycke

24/04/2025

Recept wat aangepast en ook met bloemkoolrijst gemaakt

Merguez (voor mama) en paarde-entrecôte apart gebakken

In blauwe pan:

Bloemkoolrijst en zoete paprika (uit oven en ontveld, diepvriesvoorraad) aanstoven

Kruiden met 1 kl peterselie, paprika, cayennepeper, ½ kl kurkuma (geen fan) en wat lookgranulaat

1 el tomatenconcentré

en laten bakken

Daarna wat water toevoegen en het geheel laten garen tot de bloemkool klaar is

Restje rijst (vriezer van chinees) aan toegevoegd en laten meewarmen

Nog wat verse peterselie aan toegevoegd

Fotos

