



Lekker, makkelijk en snel koken met Junion

Gehakt met doperwten | Vlog #43 4 personen

Ingrediënten:

500gr rundergehakt, circa 2 koffie kopjes Yoghurt, 250gr tuinerwten, ½ bos bosui, Koriander-, Kurkuma-, gember-, komijnpoeder, chilipoeder,

Bereiding gehakt:

Doe het gehakt in een pan, laat alles aanfruiten. Doe alle droge kruiden erbij, theelepel gemberpoeder, theelepel kurkumapoeder, theelepel korianderpoeder, theelepel komijnpoeder en een mespuntje chili.

Laat het geheel circa 5-10 min sudderen op een laag vuurtje.

Als laatste voeg je 250gr tuinerwten toe en een half bosje dingesneden bosui.

Wederom circa 5-10 min laten sudderen op een laag vuurtje.

Bereiding Basmati rijst:

Kook de rijst in voldoende water. Voeg een zout naar smaak toe. Snij ondertussen de gedroogde pomodori tomaten in kleine stukjes.

Als de rijst gaar is roer je de stukjes tomaat door de rijst.

Serveer het gehakt met rijst.

Eet smakelijk.