

Bonenschotel met gehakt en maïs

Recept voor 2 personen

Tijd: 20 min.

Boodschappen:

- 200 gr gehakt
- 1 kleine ui
- 1 blikje maïs (160 gr)
- 1 blikje kidneybonen (150 gr)
- 1 paprika
- 200 gr tomatenblokjes
- 1 kleine rode peper
- 1 tl paprikapoeder
- halve tl komijn
- snufje zout en peper
- 300 gr rijst

Wat heb je nog meer nodig:

- Pan
- Hapjespan
- Mes
- Snijplank

Hoe maak je het klaar:

Begin met het opzetten van een pan met water. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op het pak. Snipper het uitje en snijd de paprika en rode peper in kleine stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak het gehakt rul. Voeg daarna het uitje met de rode peper toe en bak 2 minuten mee. Voeg na circa 2 minuten de stukjes paprika toe. Bak de paprika ongeveer 3-4 minuten mee. Voeg dan de maïs, kidneybonen, tomatenblokjes en de kruiden toe. Laat het geheel 5-10 minuten pruttelen. Serveer de saus met rijst en smullen maar.

Tip: je kunt de bonenschotel ook serveren met (Turks) brood in plaats van rijst.



SURFSLEUTEL