



## Varkensfilet met djuvec-rijst

en gebakken paprika



30-40min



2 personen

Djuvec-rijst wordt veel gegeten in Oost-Europa. Net als met veel traditionele gerechten, heeft elke regio zo'n beetje z'n eigen versie. Het betreft echter altijd een vorm van rijst gegaard met groenten zoals paprika, tomaat en doperwten. Vandaag maak je een simpele versie met gesnipperde ui en tomatenpuree. De paprika bak je apart en je serveert het geheel met een mals stukje varkensvlees.

### Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 blikje tomatenpuree
- 10g groentebouillonpoeder
- 150g basmatirijst
- 1 zakje goulashkruiden
- 2 varkenslapjes

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml olijfolie

### Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

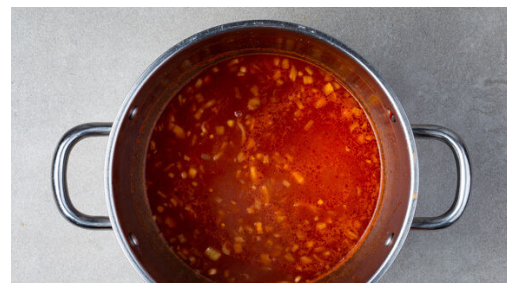
### Voedingswaarde per portie

calorieën 715kcal, vet 23.9g,  
koolhydraten 80.9g, eiwit 41.8g



#### 1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne reepjes en hak de **andere helft** fijn.



#### 2. Rijst voorbereiden

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehakte ui** 2-3min en voeg dan de **tomatenpuree**, het **bouillonpoeder** en 300ml water toe. Breng aan de kook en laat 1-2min pruttelen.



#### 3. Rijst koken

Voeg de **rijst** en de **goulashkruiden** toe en roer door. Doe een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en laat de **rijst** 12-15min garen. Roer af en toe om en voeg indien nodig wat water toe. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



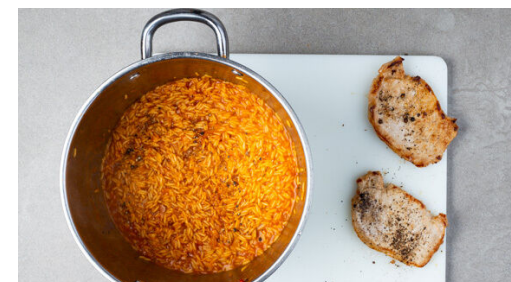
#### 4. Vlees aanbraden

Dep het **vlees** droog en sla het met een zware pan plat, tot een dikte van ca. 1cm. Halveer de **filetlapjes** als je wil en wrijf ze in met zout. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad het **vlees** in ca. 2min per kant stevig aan. Bestrooi met flink wat peper en schep het **vlees** uit de pan.



#### 5. Paprika bereiden

Zet de gebruikte pan met de **braadvetten** terug op hoog vuur en voeg de **paprika** en **uienreepjes** toe. Bak 4-5min en voeg evt. wat water toe wanneer te **groenten** te snel donker worden. Bestrooi met zout en peper.



#### 6. Afmaken & serveren

Breng het **vlees** en de **rijst** evt. verder op smaak met zout en peper. Serveer het **vlees** en de **gebake groenten** op de **rijst**.