



Indiase keema van rundergehakt

met komkommerraita & rijst



20-30min



2 personen

Het woord keema mag dan wel Oudgrieks zijn, maar deze curry met gehakt is toch echt een Indiase klassieker. Traditioneel wordt ze met erwten of aardappelen geserveerd en op smaak gebracht met diverse kruiden. Aan deze publiekslieveling voegen wij garam masala, verse koriander en knapperig gebakken sperziebonen toe. Erbij serveer je raita, een frisse dip van yoghurt en geraspte komkommer. Eet sm...

Wat je van ons krijgt

- verse koriander
- basmatirijst
- mini-komkommer
- tomaat
- garam masala
- runderbouillonblokje
- ui
- rundergehakt
- yoghurt ⁷
- sperziebonen
- knoflook
- gemalen komijn

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan met deksel
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 790kcal, vet 29.4g, koolhydraten 86.2g, eiwit 39.7g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef onder de kraan totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt 5min rusten.



4. Curry laten sudderen

Voeg vervolgens het **rundergehakt** aan de pan toe en bak 3-5min al voortdurend roerend totdat het **vlees** goudbruin en rul is. Doe dan de **tomaat**, 100-150ml water, een verkruid **bouillonblokje** en een snuf peper erbij. Kook in 3min in. Dop de **sperziebonen** en halveer ze. Voeg de **bonen** aan de pan toe en bak in 5-7min beetgaar.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en snijd intussen de **ui** in dunne halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze grof. Hak de **steeltjes** fijn. Halveer de **tomaat**, lepel de zaadjes eruit en hak het **vruchtvlees** fijn.



5. Raita maken

Rasp intussen de **mini-komkommer** grof en laat in een zeef uitlekken, druk overtollig vocht eruit. Houd **3el yoghurt** apart. Roer de **komkommerrasp** en **rest van de komijn** door de **overige yoghurt** en breng de **raita** op smaak met peper en zout.



3. Curry voorbereiden

Verhit 2el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **koriandersteeltjes** toe en bak 3-4min. Voeg dan de **knoflook**, **garam masala** en **helft van de komijn** toe en bak nog 1-2min al af en toe roerend.



6. Curry afmaken

Neem de pan van het vuur zodra de **bonen** gaar zijn, voeg **3el yoghurt** en de **helft van de korianderblaadjes** toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** op en serveer met de **curry** en **raita**. Garneer met de **rest van de korianderblaadjes**.