



Turks gehaktpannetje met rijst

met komkommersalade en yoghurt dressing



30-40min



2 personen

Deze smakelijke gehaktstoof is Turks geïnspireerd en dat was een goed idee. De saus van tomaten, dille en gehakt wordt op smaak gebracht met shoarmakruiden. Terwijl die staat te pruttelen maak je een snelle komkommersalade met frisse yoghurt dressing en verse munt. Je serveert alles met luchtige witte rijst, waar je nog snel even een klontje boter doorheen roert.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 groene paprika
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- 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 858kcal, vet 43.6g, koolhydraten 81.3g, eiwit 35.3g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus maken

Voeg de **tomaat**, de **tomatenpuree**, **3/4 van de knoflook**, de **dillesteeltjes** en 150ml water toe aan de pan. Draai het vuur lager en laat de **saus** 10-15min sudderen. Voeg wat water toe als de **saus** te droog wordt en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** en de **tomaten** in blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** zeer fijn. Pluk de **dilletopjes**, houd wat achter voor de garnituur en hak de **rest** fijn. Gooi de **steeltjes** niet weg.



5. Salade maken

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Klop een **dressing** van de **helft van de yoghurt**, de **munt**, de **rest van de knoflook**, 2tl olijfolie, 1el azijn, 1/2tl zout en peper naar smaak. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng ze samen met de **rest van de ui** met de **dressing**.



3. Gehakt & paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg het **gehakt** toe met **3/4 van de ui**, de **paprika**, de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Bak het **gehakt** 3-4min tot het bruin begint te worden.



6. Afmaken & serveren

Vis de **dillesteeltjes** uit de pan en plet de **tomaten** een beetje. Breng de **saus** op smaak met 1tl azijn en roer de **gehakte dille** erdoor. Roer de **rijst** los met 1el boter en verdeel met de **gehaktsaus** over de borden. Bestrooi met de **rest van de dille** en serveer met de **salade**.