



Supersnel: gehaktpannetje met sperziebonen

met komkommerraita en basmatirijst



ca. 20min



2 personen

Zin in een snelle maaltijd met veel groenten en smaak? Dan is dit gehaktpannetje precies wat je nodig hebt. Je zet de basmatirijst op en terwijl die gaart, bak jij het gehakt rul met tandoorikruiden en sperzieboontjes. Terwijl alles staat te sudderen, maak je een snelle raita van komkommer en yoghurt. Vervolgens is het alleen nog een kwestie van de borden volscheppen en aan tafel schuiven.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 tomaat
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 zakje tandoori masala
- 250g rundergehakt
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 817kcal, vet 39.7g, koolhydraten 81.3g, eiwit 35.5g



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.



2. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn.



3. Uien bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **peterseliesteeltjes** 3-4min en voeg dan de **knoflook** en **tandoorikruiden** toe. Bak nog 1-2min.



4. Gehakt rul bakken

Voeg het **gehakt** toe en bak het in 3-5min bruin en rul. Voeg de **tomaat** en 200ml water toe en roer het **bouillonpoeder** erdoor. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en laat het geheel ca. 3min pruttelen. Voeg de **sperziebonen** toe en laat het geheel nog ca. 7min pruttelen.



5. Raita maken

Rasp de **komkommer** grof en laat de **rasp** uitlekken in een zeef. Houd **2el yoghurt** achter en meng de **rest** met de **komkommerras**. Breng de **raita** op smaak met peper en zout.



6. Gehakt afmaken

Neem de pan van het vuur als de **bonen** beetgaar zijn en roer de **achtergehouden yoghurt** en de **helft van de peterselieblaadjes** erdoor. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en serveer het **gehaktpannetje** met de **rijst** en de **raita**. Bestrooi met de **rest van de peterselie**.