



V3: Turks bio-gehaktpannetje met bruine rijst

met komkommersalade en yoghurtdressing



30-40min



2 personen

Deze smakelijke gehaktstouf is Turks geïnspireerd en dat was een goed idee. De saus van tomaten, dille en biologisch gehakt wordt op smaak gebracht met Noord-Afrikaanse kruidenmix. Terwijl die staat te pruttelen maak je een snelle komkommersalade met frisse yoghurtdressing en verse munt. Je serveert alles met luchtige bruine rijst, waar je nog snel even een klontje boter doorheen roert.

Wat je van ons krijgt

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

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 865kcal, vet 44.0g, koolhydraten 78.8g, eiwit 36.4g



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 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus maken

Voeg de **tomaat**, de **tomatenpuree**, **¾ 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. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **tomaten** in ca. 2cm grote blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd 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 en een ½tl peper en zout naar smaak. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng ze samen met de **rest van de ui** en de **dressing**.



3. Gehakt & paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg het **gehakt** toe met **¾ 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**.