



Keema van rundergehakt

en sperziebonen met komkommerraita



ca. 25min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 150g basmatirijst
- 5g garam masala
- 1 sachet komijnpoeder
- 1x rundergehakt
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1x sperziebonen
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- zeef
- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp

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 803kcal, vet 37.8g, koolhydraten 71.7g, eiwit 38.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **korianderblaadjes** grof en hak de **steeltjes** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine stukjes.



4. Gehakt & tomaat toevoegen

Voeg het **rundergehakt** aan de pan toe en bak 3-4min totdat het **vlees** goudbruin en rul is. Doe dan de **tomaat**, het **bouillonpoeder**, 100-150ml water en een snuf peper erbij en schep om. Breng aan de kook en kook de **curry** 3min. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Voeg de **bonen** aan de pan toe en stoof ze 5-7min in de **curry** tot ze gaar zijn.



2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Breng opnieuw aan de kook, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat rusten.



5. Raita maken

Rasp de **minikomkommer** grof en druk in een zeef het overtollige vocht eruit. Meng de **komkommer** en de **rest van de komijn** met **2/3e van de yoghurt**. Breng de **raita** op smaak met peper en zout.



3. Ui bakken

Verhit 2el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **koriandersteeltjes** met een snuf zout toe en bak in 2-3min zacht. Voeg de **knoflook**, **garam masala** en **helft van het komijnpoeder** toe en bak 1min mee.



6. Curry afmaken

Neem de pan van het vuur zodra de **bonen** gaar zijn en roer **3el yoghurt** en de **helft van de korianderblaadjes** door de **curry**. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** op en serveer met de **curry** en **raita**. Bestrooi met de **rest van de koriander**.