



Keema van varkensgehakt

met sperziebonen, rijst en komkommerraita



20-30min



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 publieksliefeling voegen wij tandoorikruiden, 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

- 200g jasmijnrijst
- 1 tomaat
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 zakje tandoori masala
- 1x varkensgehakt
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x sperziebonen
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- middelgrote kookpan met deksel
- 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 865kcal, vet 34.0g, koolhydraten 105.0g, eiwit 36.8g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur 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. Gehakt rul bakken

Voeg het **gehakt** toe en bak het in 3-5min bruin en rul. Voeg de **tomaat**, het **bouillonpoeder** en 200ml water toe en breng het geheel aan de kook. Laat ca. 3min stoven en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Dop en halveer de **sperziebonen**, voeg ze toe aan de gehaktpan en stoof ca. 7min mee.



2. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn.



5. Raita maken

Rasp de **helft van de komkommer** grof en laat de **rasp** uitlekken in een zeef. Houd **2el yoghurt** apart en meng de **rest** met de **komkommer** en een snuf peper en zout. Gebruik de **rest van de komkommer** voor een ander recept.



3. Ui bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1-2el olie en bak de **ui** en **peterseliesteeltjes** 3-4min. Voeg de **knoflook** en **tandoorikruiden** toe en bak 1-2min mee.



6. Keema afmaken

Neem de vleespan van het vuur en roer de **apartgehouden yoghurt** en de **helft van de peterselieblaadjes** door het **gehakt**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **keema** op de **rijst** en bestrooi met de **rest van de peterselie**. Geef de **komkommerraita** erbij.