



Varkensfiletlapjes met djuvec-rijst

en gebakken paprika



30-40min



2 personen

Djuvec-rijst wordt veel gegeten in Oost-Europa. Net als met veel traditionele gerechten, heeft elke regio zo'n beetje z'n eigen versie. Het betreft echter altijd een vorm van rijst gegaard met groenten zoals paprika, tomaat en doperwten. Vandaag maak je een simpele versie met gesnipperde ui en tomatenpuree. De paprika bak je apart en je serveert het geheel met een mals stukje varkensvlees.

- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 200g basmatirijst
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 zakje goulashkruiden
- 2 varkenslapjes

- peper en zout
- olijfolie

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kan sporen van allergenen bevatten.

calorieën 741kcal, vet 19.0g,
koolhydraten 97.2g, eiwit 42.5g



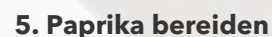
Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in grove stukken. Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne reepjes en hak de **andere helft** fijn.



Dep het **vlees** droog en sla het met een zware pan plat, tot een dikte van ca. 1 cm. Halveer de **filetlapjes** als je wil en wrijf ze in met zout. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1 el olijfolie en braad het **vlees** in ca. 2min per kant stevig aan. Bestrooi met flink wat peper en schep het **vlees** uit de pan.



Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehakte ui** 2-3min en voeg dan de **tomatenpuree**, het **bouillonpoeder** en 400ml water toe. Breng aan de kook en laat 1-2min pruttelen.



Zet de gebruikte pan met de **braadvetten** terug op hoog vuur en voeg de **paprika** en **uienreepjes** toe. Bak 4-5min en voeg evt. wat water toe wanneer de **groenten** te snel donker worden. Bestrooi met zout en peper.



Voeg de **rijst** en de **goulashkruiden** toe en roer door. Doe een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en laat de **rijst** 12-15min garen. Roer af en toe om en voeg indien nodig wat water toe. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



Breng het **vlees** en de **rijst** evt. verder op smaak met zout en peper. Serveer het **vlees** en de **gebakken groenten** op de **rijst**.