

PILAV MET SHOARMA EN TOMAAT

2 personen / 596 kcal per persoon

Ingrediënten:

- ½ theelepel komijnzaad
- ½ theelepel kardemompoeder
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ½ ui
- ½ kippenbouillontablet
- 35 gram tomatenpuree
- 150 gram basmatirijst
- 2 tomaten
- 200 gram kipdijreepjes shoarma
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- peper en zout



Bereiding:

Snipper ½ ui en snijd de andere ui in dunne halve ringen. Verwijder de zaadjes van de tomaten en snijd in kleine blokjes. Rooster het komijnzaad en het kardemompoeder 1-2 minuten op hoog vuur in een droge hapjespan, terwijl je met de pan schudt. Voeg ½ eetlepel olijfolie en de gesnipperde ui toe en fruit 5 minuten. Los intussen het ½ kippenbouillontablet op in 335 ml kokend water en zet apart. Voeg de tomatenpuree en basmatirijst toe aan de hapjespan en bak al roerend 1 minuut. Giet de bouillon erbij en roer de tomaatblokjes erdoor. Breng aan de kook en draai het vuur omlaag. Kook de rijst circa 10 minuten, tot de rijst gaar en de bouillon opgenomen is. Doe een deksel op de pan en laat 10 minuten uitdampen (van het vuur af). Giet intussen de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de halve uienringen 5 minuten op hoog vuur. Voeg het shoarmavlees toe, draai het vuur naar middelhoog en bak het vlees 5 minuten tot het gaar is en de uienringen bruin. Roer de pilav los, proef en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de pilav over borden. Serveer het shoarmavlees en de uienringen op de pilav met een lepel Griekse yoghurt erbij.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	596 kcal
Eiwit:	25,1 gram
Koolhydraten:	69,8 gram
- waarvan suikers:	10,5 gram
Vet:	21,7 gram
Vezels:	6,4 gram
Zout:	2,2 gram