

GEBAKKEN SPERZIEBONEN EN KRUIDIG GEHAKT MET RIJST

2 personen / 485 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram basmatirijst
- 1 eetlepel milde olijfolie
- 200 gram sperziebonen
- 12½ gram gember
- 1 teen knoflook
- 150 gram mager rundergehakt
- 1 theelepel gemalen komijn
- 35 gram tomatenpuree
- 1 theelepel sambal oelek
- 50 ml water
- zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit ondertussen de olie in een grote hapjespan en roerbak de sperziebonen 10-12 minuten op middelhoog vuur beetgaar. Schil en rasp de gember. Snijd de knoflook fijn. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak het gehakt in 4-5 minuten rul. Voeg de gember, knoflook en komijn toe en bak nog 2 minuten mee. Voeg de tomatenpuree, sambal en het water toe en bak nog 5 minuten. Breng alles op smaak met zout. Serveer de rijst met het gehakt en de gebakken sperziebonen.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	585 kcal
Eiwit:	22,4 gram
Koolhydraten:	61,6 gram
- waarvan suikers:	3,6 gram
Vet:	16,7 gram
Vezels:	6,1 gram
Zout:	0,8 gram