

GEHAKT-TOMATENSAUS MET ZILVERVLIESRIJST EN SPERZIEBONEN

2 personen / 558 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 paprika
- 100 gram winterpeen
- 1 teen knoflook
- 1 middelgrote ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder mild
- 150 gram mager rundergehakt
- 400 gram tomatenblokjes in blik
- 50 ml kraanwater
- 130 gram zilvervliesrijst
- 200 gram gebroken sperziebonen
- 20 gram rucola
- peper en zout



Bereiding:

Schil de winterpeen en snijd in blokjes van een ½ cm. Snijd zo ook de paprika in blokjes. Snijd de knoflook fijn en snipper de ui. Verhit de olie in een hapjespan en bak de winterpeen, paprika, knoflook, ui en paprikapoeder 3 min. op middelhoog vuur. Voeg het gehakt toe en bak in 3 min. goudbruin en rul. Voeg de tomatenblokjes en het water toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 15 min. zachtjes koken. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Roer regelmatig. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de sperziebonen voor 8-10 min. Giet af en spoel onder koud stromend water. Meng met de rucola en breng op smaak met peper. Serveer de gehakt-tomatensaus met de zilvervliesrijst en sperziebonen.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	558 kcal
Eiwit:	25,1 gram
Koolhydraten:	71,1 gram
- waarvan suikers:	14,8 gram
Vet:	17,2 gram
Vezels:	11,7 gram
Zout:	1,2 gram