

Pittig rundergehakt

Bereiden in: Pan of Wok
Voorbereiding: 5 min.
Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g rundergehakt
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 2 rode chilipepers
- 2 el maïskiemolie
- basilicum
- 2 el tomatenpuree
- 2-3 el tomatensap
- 1 tl gedroogde chilivlokken
- zout, zwarte peper
- verse fijngehakte

Voedingswaarde

- 350 kcal, 1470 kJ
- 27 g vet
- 24 g eiwit
- 3 g koolhydraten
- 0 g vezels

Wist u dit

Er bestaan veel mythes rond knoflook. Zo geloofden de Arabieren bijvoorbeeld dat de eerste bollen knoflook in de voetstappen van de duivel groeiden.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Pittig rundergehakt

Bereiding

1. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Halveer de chilipepers in de lengte, verwijder de zaadjes en spoel de pepers onder koud stromend water grondig af.

2. Verhit de olie in een pan of wok. Fruit daarin de ui en knoflook tot ze zacht zijn. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Roer het steeds goed door.

3. Voeg tomatenpuree, tomatensap en chilivlokken toe. Roer dit goed door het gehakt. Breng het op smaak met zout en peper. Leg er vervolgens de gehalveerde chilipepers op.

4. Laat het geheel nog ca. 5 min. op een laag vuur zachtjes pruttelen. Breng nogmaals op smaak en serveer het gehakt heet. Garneer het met reepjes basilicum. Serveer er gekookte rijst of Mexicaanse tortilla's bij.

Kooktips

Als u bij de slager het rundergehakt vers laat draaien, kunt u zelf eerst een mooi stuk rundvlees uitkiezen.

Serveren

Geef er als voorgerecht een bonte salade bij met een vinaigrette en verse croûtons. Serveer als dessert een frisse pudding.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten