

Glutenvrije Rijstschotel

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Zoek jij een makkelijk gerecht wat heerlijk kruidig is? Dan is deze rijstschotel echt iets voor jou! Boordevol met groente, gehaktballetjes en een vleugje kerrie. Serveer eens met een langkorrelige basmati rijst! Die is namelijk zo heerlijk!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 5 PERSONEN

MAAK TIJD: 30 MINUTEN

Benodigheden:

- 1 mok basmati rijst
- 250 gram snijboontjes
- 5 wortels
- 1 ui
- 1 tomaat
- half bakje champignons
- paar takjes platte peterselie fijngeknipt
- 350 gram rundergehakt
- Kruiden: zout, zwarte peper, paprikapoeder, kerriepoeder, komijnpoeder
- Optioneel: 1 teentje geperste knoflook

Bereidingswijze:

1. Kook de basmati rijst volgens gebruiksaanwijzing
2. Snijd de sperzieboontjes en wortels in stukjes en kook beetje gaar in een pannetje met water
3. Kruid het gehakt met een beetje zout, paprikapoeder, zwarte peper en komijnpoeder en rol mini balletjes
4. Neem een hapjespan en verhit de oliën en bak de gehaktballetjes rondom bruin en gaar. Haal ze er daarna uit en leg apart
5. Bak in dezelfde pan een fijngesneden ui met eventueel de geperste knoflook glazig. Voeg daarna de platte peterselie toe en de fijngesneden tomaat en als laatste de champignons. Voeg de kruiden toe naar smaak en laat rustig garen met deksel voor 5 min
6. Voeg dan de gehaktballetjes toe en de afgegoten groenten en roerbak samen. Als laatste voeg je ongeveer 50 a 100 ml water toe en laat je de groenten met de saus indikken. Proef nog even het zout
7. Serveer met de rijst

Notities: