



INGREDIENTEN :

1 grote ui
2 rode paprika's
2 eetlepels kruidenmix
1 eetlepels olijfolie
500 gr rundergehakt
450 gr rode/bruine bonen
1 blik tomatenblokjes (à 400 gr)
1 klein blikje tomatenpuree
200 ml gezeefde tomaten
1 klein blikje maïs à 150 gr
250 ml zure room
peterselie (fijngehakt)
300 gr rijst voor erbij

BEREIDING :

1. Snipper de ui en bak deze in een grote (wok)pan met een beetje olie of margarine.
2. Voeg het gehakt toe en bak dit los. Voeg 2 eetlepels van de kruidenmix toe.
3. Snij de rode paprika's in stukjes en bak een paar minuten mee.
4. Doe dan de tomatenpuree, tomatenblokjes en gezeefde tomaten erbij en roer alles goed door elkaar. Laat dit mengsel 10 minuten pruttelen.
5. Kook ondertussen ook de rijst gaar.
6. Doe dan de bonen en maïs bij de tomatensaus met gehakt en laat nog 10 minuten pruttelen.

Voor diegenen die graag in de keuken staan ...
om te koken.

Wat gaan we maken?