

Recept!

Kapucijnerschotel

Ingrediënten

2 grote uien
1 teen knoflook
Kokosolie
3 winterpenen
1 rode paprika
300 gram rundergehakt
Gehaktkruiden
2 eetlepels dragon
1 theelepel kurkuma
Chilipeper
400 gram spinazie
1 grote pot kapucijners

Bereiding

Snij de wortel in plakjes en kook 5 minuten in water, daarna afgieten.

Ui aanfruiten in de kokosolie. Daarna de knoflook, wortel gehakt, paprika en kruiden erdoor doen. Als het gehakt gaar is de spinazie toevoegen en de kapucijners.

Serveer met een komkommersalade

Eetsmakelijk!

Onze *inspiratie*: (H) eerlijk koken van Rineke Dijkinga
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos

Biologische
Boerderijwinkel