

Recept!

Zuid-Afrikaanse Bobotie

Ingrediënten 400 gram rundergehakt 400 gram sperziebonen, gedopt en gebroken 1 paprika, in stukjes 1 ui, gesnipperd 2 appels, in stukjes 200 ml slagroom 3 eetlepels kerrie 2 eetlepels kurkuma 300 gram rijst 50 gram rozijnen peper en zout

Bereiding Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de sperziebonen in ongeveer 15 minuten beetgaar. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en fruit hierin de gesnipperde ui. Kruid het gehakt met zout en peper en bak mee met de gefruite ui. Bak het gehakt rul en bruin. Voeg de stukjes paprika toe en bak nog even mee. Voeg tot slot de gekookte sperziebonen toe aan het mengsel.

Haal de pan van het vuur. Voeg de slagroom toe samen met de kurkuma en kerrievoeding. Voeg ook de stukjes appel nu toe. Voeg eventueel nog wat peper en zout toe. Vet een ovenschaal in en doe hierin het gehaktmengsel in. Bak de schotel af in 20 minuten. Kook ondertussen de rijst gaar en zet de rozijnen in een beetje lauw water. Als de rijst gekookt is voeg je de rozijnen er aan toe.

Eet smakelijk!

Onze inspiratie: www.zout-en-peper.nl
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische
Boerderijwinkel