Bloemkoolrijst met kruidig kerrie gehakt

Ingrediënten

- 1 Hoofd Bloemkool
- 0.5 Kopje Amandelen
- 2 el Olijfolie
- 2 Stuks Teentje knoflook
- 0.25 tl Zout, tafel
- 1 tl Specerijen, peper, zwart
- 0.75 Kopje Peterselie
- 1 el Citroensap
- 500 g Rundergehakt
- 1 Stuk Uien
- 2 Stuks Teentje knoflook
- 1 tl Kerriepoeder
- 0.5 tl Specerijen, gember, gemalen
- 0.25 tl Cayennepeper
- 1 tl Gedroogde oregano
- 1 el MAGGI Aroma
- 400 g Tomatenblokjes

Instructie

1. - Begin met het snijden van de bloemkool in kleine roosjes. - Doe deze roosjes in je keukenmachine en pulseer ze tot ze de textuur van rijstkorrels hebben. Dit duurt ongeveer een minuut, maar houd het goed in de gaten – je wilt geen bloemkoolpuree!

2. - Verhit olijfolie in een ruime koekenpan op middelhoog vuur. - Voeg de versgemaakte bloemkoolrijst toe aan de pan, samen met de knoflook en een snufje zout en peper. - Bak de bloemkoolrijst gedurende 5-7 minuten, of tot hij gaar en lichtbruin is. Vergeet niet regelmatig te roeren voor een gelijkmatige garing. o Voeg als finishing touch de verse peterselie en bieslook toe aan de pan. - Bak deze kruiden en amandelen nog ongeveer een minuut mee, tot ze hun aroma's vrijgeven, de amandelen licht geroosterd zijn en de bloemkoolrijst heerlijk geurig is. - Proef en voeg naar smaak nog wat extra zout en peper toe.

3. - Serveer je verse, zelfgemaakte kruidige rijst met bloemkool direct als smaakvol en gezond bijgerecht!

4. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak 500 gram rundergehakt rul en bruin.

5. Voeg 1 fijngesnipperde ui en 2 geperste teentjes knoflook toe aan het gehakt. Bak tot de ui glazig is.

6. Roer 1 theelepel kerriepoeder, ½ theelepel gemberpoeder, ¼ theelepel cayennepeper (optioneel), 1 theelepel gedroogde oregano en 1-2 eetlepels MAGGI Aroma door het gehaktmengsel. Bak 1 minuut mee, zodat de kruiden hun aroma kunnen loslaten.

7. Voeg 1 blik (400 gram) gepelde tomaten in blokjes toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook en laat vervolgens 10 minuten zachtjes sudderen, totdat de saus mooi is ingedikt.

8. Proef de saus en breng op smaak met zout en peper

naar wens. Serveer de heerlijke, gekruide gehakt-tomatensaus met de kruidige bloemkoolrijst. Maak het gerecht af met een garnering van verse koriander.

Voedingswaarden tonen

23 Min

8 porties

koolhydraten	11.25 g
Energie	254.27 kcal
vetten	17.5 g
Eiwit	15.85 g