



Runderpannetje met olijven

 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 5 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 450 g rundvlees, biefpuntjes of minute steaks
- 1 knoflookteentje
- 400 g kleine tomaatjes
- 1 pot met knoflook gevulde groene olijven (210 ml)
- 2 tl olijfolie
- 250 g gekookte rijst
- zout
- zwarte peper

Voedingswaarde

- 340 kcal, 1430 kJ
- 15 g vet
- 29 g eiwit
- 22 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Kerstomaatjes worden steeds bekender en populairder. Ze bevatten meer suiker, maar ook meer zuren dan gewone tomaten en hebben een zeer aromatische smaak.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Runderpannetje met olijven

Bereiding

- 1 Gebruikt u minute steaks snijd deze dan in niet te kleine stukken. Biefpuntjes zijn al kant en klaar.
- 2 Pel het knoflookteentje en snijd het fijn. Was de tomaatjes en verwijder de kroontjes. Laat de olijven in een vergiet uitlekken. Verhit de olie in een pan of wok op een hoog vuur. Braad daarin het vlees al roerend 5 min. aan.
- 3 Voeg knoflook, tomaatjes en olijven toe en meng alles goed door elkaar. Verwarm nog 1 min. Roer er de gekookte rijst door. Breng het geheel op smaak met zout en peper en verwarm het nog 1 min. Serveer direct.

Kooktips

-Een hoeveelheid van 250 g gekookte rijst komt overeen met 125 g ongekookte rijst. -In plaats van kerstomaatjes kunt u dit runderpannetje ook bereiden met hele gepelde tomaten uit blik. Laat ze voor gebruik goed uitlekken en gebruik het vocht voor een ander gerecht. Het pannetje is ook heel lekker met lam of gevogelte.

Serveren

Voor wat extra vitamines voor uw gasten en familie, kunt u bij het eten versgeperst sinaasappel- of wortelsap schenken.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten