

# Tropische Hachee



 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 120 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 2 eetlepels olie
- 2 ui(en)
- zout
- peper
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 groene paprika
- 2 laurierblaadje(s)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 gram doorregen runderlappen (riblap, stooflappen)
- 3 vleestomaten
- 1 courgette
- 8 halve perzik, uit blik
- 1 flesje bier

## Voedingswaarde

•

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](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)

# Tropische Hachee



## Bereiding

- 1 Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees in ca. 10 minuten rondom bruin.
- 2 Pel de uien en snipper ze.
- 3 Kruis de tomaten in, leg ze even in heet water, pel ze en snijd ze in blokjes.
- 4 Snijd de paprika zonder zaadjes in blokjes.
- 5 Verdeel de courgette in plakjes.
- 6 Giet de perziken af en snijd ze in stukjes.
- 7 Voeg de ui bij het vlees en bak 5 minuten mee.
- 8 Voeg daarna het bier, de laurierbladjes, paprikapoeder en peper en zout toe en de helft van de tomatenblokjes. Laat zachtjes ca. 2 uur stoven.
- 9 Schep er de laatste 15 minuten de rest van de tomaten, de paprika, courgette en tomatenpuree door. Voeg vlak voor het serveren de perzikstukjes toe en verwijder de laurierbladjes.

## Serveren

Lekker met rijst of couscous

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)