

Kerriegehakt met ananas

 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram varkensgehakt
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 1 el zonnebloemolie
- 300 ml vleesbouillon
- 2 el tomatenpuree
- zout, zwarte peper
- 1 el milde kerriepoeder
- 1 blikje (425 ml) ananasstukjes
- fijngehakt peterselie

Voedingswaarde

- 275 kcal / 1155 kj
- 12 gram vet
- 31 gram eiwit
- 10 gram koolhydraten
- 3 gram vezels

Wist u dit

Ananas bevat een belangrijk enzym, bromeline, dat helpt bij het afbreken van eiwit. Daarom wordt ananassap vaak gebruikt in marinades, het maakt het vlees zachter.

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



Kerriegehakt met ananas

Bereiding

- 1 Maak de paprika schoon en snijd in dunne reepjes. Pel de ui en knoflook. Snijd de ui in dunne ringen en pers het knoflookteentje uit met een knoflookpers. Verhit de olie in een pan of wok.
- 2 Bak de ui en paprika ca 5 min.. Zet het vuur lager. Doe het gehakt en de knoflook in de pan en roer goed dooreen. Braad het gehakt 4-5 min. tot het rondom lichtbruin en rul is. Bestrooi met kerriepoeder en bak het mengsel nog 1 min..
- 3 Meng de ananasstukjes met aanhangend vocht, bouillon en tomatenpuree erdoor. Breng aan de kook en laat op een laag vuur ca. 30 min. pruttelen. Roer het af en toe door. Breng tot slot op smaak met zout en peper. Bestrooi met peterselie en serveer heet.

Kooktips

Roer het gehakt tijdens het aanbraden steeds goed door, zodat het rondom mooi bruin en rul wordt. Variatie U kunt in dit gerecht in plaats van ananas ook goed kersen uit een pot gebruiken.

Serveren

Vooral basmatirijst smaakt erg lekker bij het kerrie gehakt. Serveer als voorgerecht kleine loempia's met chilisaus.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten