




# Indiaas gehaktpannetje



-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 50 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 500 gram rundergehakt
- 1 grote ui
- 1 knoflookteentje
- 1 el zonnebloemolie
- 1 el kerrie poeder
- 1 pakje gezeefde tomaten (370 gram)
- 1 el wijnazijn
- 500 gram krielaardappeltjes
- 1 el garam masala
- 100 gram diepvrieserwten
- 1 el fijngehakte koriander

## Voedingswaarde

- 355 kcal / 1490 kj
- 14 gram vet
- 30 gram eiwit
- 27 gram koolhydraten
- 4 gram vezels

## Wist u dit

*Garam masala, een mengsel van gemalen specerijen, wordt in India net als kerrie in veel gerechten gebruikt en wordt meestal kort voor het serveren toegevoegd.*

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koekopen.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)

# Indiaas gehaktpannetje

## Bereiding

- 1 Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Verhit de olie in een pan en bak daarin ca. 2 min de ui en de knoflook. Voeg het gehakt toe en braad het ca. 4 min. mee.
- 2 Bestuif met kerriepoeder en bak het mengsel nog 1 min. Voeg de tomaten, azijn en 150 ml water toe. Doe de deksel op de pan en laat op een laag vuur 20 min. zachtjes koken.
- 3 Borstel de krieltjes goed schoon en halveer ze. Voeg ze toe aan het gehakt. Doe de deksel op de pan en laat alles nog eens 20 min. zachtjes koken tot de aardappeltjes gaar zijn.
- 4 Roer er tot slot de garam masala en de erwten door. Meng alles goed door elkaar en verwarm het geheel nog ca. 4 min. tot de erwten gaar zijn. Bestrooi het gerecht met koriander en serveer zo heet mogelijk.

## Kooktips

Als u geen krieltjes kunt krijgen, kunt u ook vastkokende aardappelen gebruiken en deze in blokjes snijden.

## Serveren

Servere als voorgerecht een heldere bouillon en als dessert romige kwark met kersencompote. Een biertje erbij is erg lekker.

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)