

11. Zomerse groenteschotel

Aantal personen: 4

- • 300 gram rijst
- • 300 gram rundvlees
- • paprikapoeder
- • 1 ui
- • 1 courgette
- • 4 stevige tomaten
- • 4 eetlepels olijfolie
- • 1 dl bouillon

Kook eerst de rijst op de gebruikelijke manier gaar. Snijd ondertussen het rundvlees in dobbelsteentjes, bestrooi ze met peper, zout en het paprikapoeder. Snipper de ui, snijd de courgette in blokjes, pel de tomaten en snijd ze in stukjes. Verhit de olijfolie en bak hierin de stukjes vlees snel bruin. Neem ze uit de pan en fruit in het achtergebleven vet de ui, tomaat en courgette een paar minuten. Voeg dan de stukjes vlees weer toe en schenk de bouillon er over. Laat alles ca. 10 minuten zachtjes pruttelen. Geef de rijst er apart bij.

Bevat per portie van 225 gram 260 kcal.