PS. food & lifestyle

2A Vlees

Turkse lamspilav

Bereidingstijd
70 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een braadpan en braad het vlees rondom goed aan. Draai het vuur laag, voeg de ui en knoflook toe en laat even fruiten. Blus af met 100 ml hete bouillon. Laat een uur lang afgedekt sudderen. Voeg na 40 minuten de paprika en de tomaat toe aan het vlees.
2. Kook de rijst 15 – 20 minuten in de overige 900 ml vleesbouillon. Giet de rijst af en voeg toe aan het vlees. Goed doorroeren en op smaak brengen met peper, zout en nootmuskaat. Serveer met de gehakte dille.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle rijst
- [ ] 40-50 g mager lamsvlees, in blokjes
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 teen knoflook, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 liter vleesbouillon
- [ ] 1 groene paprika, in reepjes
- [ ] ½ tomaat, in blokjes
- [ ] Nootmuskaat
- [ ] Dille, gehakt
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**421 kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Vet	**19 g**
Eiwit	**42 g**