

Ingrediënten voor 2 personen

300 g rundergehakt, 250 g spercieboontjes (5 min. geblancheerd, 1 el olijfolie, evt. 1 spaans pepertje (in ringetjes gesneden), 1 teen knoflook (fijngehakt), 1 grote ui (in stukjes), = gele paprika (in reepjes), 1 dl yoghurt, 1 el bonenkruid, peper, zout.

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Internationaal
Smaak: Pittig
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Gehaktschotel Met Spercieboontjes (Montignac)

Dit hoofdgerecht heb ik gemaakt toen ik een tijdje de Montignac methode probeerde; lekker!

Hulpmiddelen

Verhit in de braadpan of wok de olie en bak daarin het gehakt kruimig. Voeg het pepertje, de knoflook, de ui en de paprika toe. Roer alles goed door elkaar en bak de ui glazig. Voeg de boontjes, de yoghurt en het bonenkruid toe en roer alles goed door elkaar. Dek het gerecht af en laat het nog ca. 10 min. op laag vuur stoven. Breng het gerecht op smaak met peper en zout.