Kalkoenragout met paprika en basmatirijst
RECEPT

Kalkoenragout met paprika en basmatirijst



TIJD	40 min
INGREDIËNTEN	12 producten
DOEN	6 porties

Kalkoen, paprika en rijst? Ja, maar wel met een 'Ben's Original™ touch'. Deze kalkoenragout met paprika en basmatirijst is een waar genot!

INGREDIËNTEN

- 3 builtjes Ben's Original™ Basmatirijst van 125 g
- 750 g kalkoenlapjes
- 1 rode peper
- 1 gele paprika
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 g tomatenstukjes
- 20 cl kippenbouillon
- ½ theelepel tijm

- 1 afgestreken eetlepel suiker
- 3 eetlepels olijfolie
- Zout en peper

BEREIDING

1. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de paprika's en snijd ze in blokjes.
2. Snijd de kalkoenlapjes in stukjes.
3. Bak de stukjes kalkoen in olijfolie in een koekenpan gedurende 8 minuten. Draai ze regelmatig om.
4. Doe de paprika's, ui en knoflook in een koekenpan. Bak gedurende 10 minuten terwijl u af en toe roert.
5. Kook ondertussen 3 builtjes Ben's Original™ Basmatirijst gedurende 10 minuten in een grote hoeveelheid kokend gezouten water.
6. Voeg de ingrediënten toe.
7. Laat goed uitlekken en serveer warm met de kalkoenragout met paprika.

VOEDINGSWAARDEN PER 100G

- Energetische waarde 132 kcal 560 kJ
- Vetten 0,5 g
- waarvan verzadigde vetten 0,1 g
- Koolhydraten 29 g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 0,5 g
- Eiwit 3,1 g
- Zout 0,01 g

CATEGORIËEN:

Gemakkelijk, Gevogelte, Gemakkelijk en snel, Basmatirijst, Basmatirijst 10 minuten

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



Rijst met pompoen en kokosmelk

Tijd

1h 20 min

Ingrediënten

5 producten



Kip tikka masala

Tijd

35 min

Ingrediënten

10 producten



Zomerse salade met basmatirijst

Tijd

15 min

Ingrediënten

9 producten

Source URL:
https://be.bensoriginal.com/recepten/Kalkoenragout-met-paprika-en-basmatirijst