

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,- p.p.

door studenten Facilitair Leidinggevend en Manager Ondernemer Horeca Alfa-college

Mexicaanse Roerbakschotel

Ingrediënten (4 personen):

- 500 gram rundergehakt
- Zak Mexicaanse roerbakgroente
- Klein blikje mais
- 500 gram zilvervliesrijst
- Groot blikje tomatenpuree
- Zout
- Knoflookpoeder
- Taco kruiden (of chilipoeder)
- Gehaktkruiden
- 200 ml water



Bereiding:

Kook de rijst met en beetje zout volgens de verpakking.

Het gehakt rul bakken in een pan met een klein beetje boter en wat gehaktkruiden.

Daarna de Mexicaanse roerbakmix en de mais toevoegen en het geheel roerbakken tot de groente gaar is: ongeveer 5 minuten op hoog vuur en voortdurend omscheppen.

Vervolgens kan de tomatenpuree, het water, wat tacokruiden (chilipoeder) en knoflookpoeder (naar smaak) toegevoegd worden.

Serveer de rijst in een leuk vormpje op een bord en schep de roerbakmix eromheen.