

2A

Fleisch

Türkischer Lammpilaw



Zubereitungszeit
70 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch rundherum gut anbraten. Die Hitze reduzieren, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz andünsten. Mit 100 ml heißer Brühe ablöschen. Abgedeckt eine Stunde lang schmoren. Nach 40 Minuten Paprika und Tomate zum Fleisch hinzufügen.
- 2 Den Reis 15-20 Minuten in den restlichen 900 ml Fleischbrühe kochen. Den Reis abgießen und zum Fleisch hinzufügen. Gut durchrühren und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Mit dem gehackten Dill servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle rijst
- ☐ 40-50 g mageres Lammfleisch, in Würfeln
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Liter Fleischbrühe
- ☐ 1 grüne Paprika, in Streifen
- ☐ ½ Tomate, in Würfeln
- ☐ Muskatnuss
- ☐ Dill, gehackt
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	421 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Fett	19 g
Eiweiß	42 g