

LAMSBROCHETTE MET APPELTJES EN PROVENÇAAALSE GROENTEN

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- 100 gram mager lamsvlees
- 50 gram zoete appel
- 100 gram courgette
- 100 gram paprika
- 1 ui
- 1/2 teentje knoflook
- 1 eetlepel arachideolie
- ½ builtje ongekookte zilvervliesrijst
- rozemarijn en tijm naar smaak
- curry

BEREIDINGSWIJZE

Schil de ui en snij deze in twee. Was en schil de appel en snij deze in kleine blokjes. Was de courgette, de paprika en snij deze in fijne reepjes. Schil de look en snij de helft van de ajuin fijn.

Snij het lamsvlees in stukjes en rijg deze afwisselend met de stukjes appel aan een brochettestokje. Kruid af met rozemarijn en tijm. Laat water en de helft van de ui aan de kook brengen. Voeg daarbij curry

en de rijst. Laat deze gaar worden. Verwijder de ajuin indien de rijst klaar is (+- 20min).

Fruit ondertussen de ui en de look in de arachadideolie in een wokpan. Grill ondertussen de lamsbrochette op een grillpan. Voeg de fijngesneden courgette, paprika toe aan de wokpan en wok deze tot de groenten gaar zijn (+-15 min). Kruid af met rozemarijn en tijm.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

476 Kcal

SMAKELIJK!