

Linzen stoofpotje met gehakt en paprika

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Serieus comfortfood: dat is deze heerlijke (en makkelijke) stoofpot met linzen, tomaten en gehakt. Het bevat lekker veel eiwitten en weinig koolhydraten. En dit gerecht staat ook nog eens binnen een kwartier op tafel. Genieten met iedere hap!

15 min | 551 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Groene paprika	st	0.5	1	2	2
Gele paprika	st	0.5	1	1	2
Trostomaten	g	100	200	300	400
Linzen	g	150	300	390	600
Rundergehakt	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	1	1	1
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper in flinterdunne plakjes. Verhit olie in een ruime bakpan of braadpan en fruit de ui samen met de knoflook en rode peper 2 minuten op een middelhoog vuur.
2. Was intussen de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
3. Bak het gehakt en de paprika met de ui mee tot het gehakt bruin kleurt. Voeg dan de tomaat en de linzen toe en laat nog 5 minuten pruttelen op een middelhoog vuur (eventueel met een scheutje water). Kruid met paprikapoeder, zout en (chili)peper.
4. Serveer de linzen stoofpot op borden of in kommen.

Tip: Het is ook lekker en verfrissend om een deel van de tomaat en paprika rauw te laten.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief