

MAROS

Vers Vlees



RECEPT: GYROS MET TOMATENRIJST

INGREDIËNTEN

(4 PERSONEN)

- ✓ 500 g tomaten
- ✓ 2 uien
- ✓ 4 el traditionale olijfolie
- ✓ 300 g witte rijst
- ✓ 750 ml water
- ✓ 400 g gyrosreepjes
- ✓ 2 kropjes Little Gem sla
- ✓ 150 g knoflookolijven zonder pit
- ✓ 3 el verse platte peterselie

⌚ **BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN**

BEREIDINGSWIJZE

- ➔ Verwijder de zaadlijsten van de tomaten en snijd het vruchtvlees in partjes. Snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en fruit de helft van de ui 2 min. Voeg de rijst en tomaat toe en roerbak 1 min. Schenk het hete water erbij, breng aan de kook en schep om. Doe de deksel op de pan en kook de rijst op laag vuur 10 min. tot het vocht is opgenomen.
- ➔ Verhit de rest van de olie in een koekenpan en de fruit de rest van de ui. Voeg het vlees toe en bak in 8 min. bruin en gaar. Schep regelmatig om. Haal de blaadjes van de sla. Schep met de olijven om in een schaal.
- ➔ Snijd de peterselie fijn. Schep $\frac{3}{4}$ van de peterselie met peper en zout door de rijst. Verdeel de rijst over borden. Schep het vlees erbij en bestrooi met de rest van de peterselie. Serveer met de salade. eet

*Eet smakelijk,
Maros Roosendaal*

KIJK OOK OP MAROS-ROOSENDAAAL.NL

VOLTA STRAAT 9, 4702 PA ROOSENDAAAL | 0165 - 537 949