

## Bonenschotel met mais:

Recept voor 2 personen:

Bereidingstijd 25 min:



### **Ingrediënten:**

- 200 gram gehakt:
- 1 ui
- 150 gram mais uit blik:
- 1-2 paprika's
- 200 gram tomatenblokjes
- 1 rode peper
- 1 tl paprikapoeder
- Halve theelepel gemalen komijnpoeder
- Snufje kaneel
- Zout + peper
- 150 – 200 gram witte rijst:
  
- Eventueel groentebouillon blokje voor de witte rijst:

### **Bereidingswijze bonenschotel:**

Zet een pan op kook de rijst volgens de bereidingswijze op het pak. Snipper de ui, snij de paprika en rode peper in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan, en fruit de ui met de knoflook, rode peper, voeg na 2 minuten het gehakt toe en bak het gehakt rul met de kruiden, daarna de stukjes paprika erbij en bak het een paar minuten mee, vervolgens voeg je de mais, kidneybonen, tomatenblokjes en een snufje zout + peper toe, en laat circa 10 minuten pruttelen. Serveer de bonenschotel met witte rijst. Eventueel met een handje geraspte kaas erbij.