



## Lamsvlees in yoghurtmarinade, spitskool en rijst

### Hoofdgerecht

Aantal personen: 2

Bereidingstijd: 30+ minuten

Calorieën p.p.: 495 kcal.

### Ingrediënten

- stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)
- 2 theelepels geraspte sinaasappelschil
- ½ eetlepel tandooripasta
- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- 200 gram lamsvleeslapjes
- 125 gram zilvervliesrijst
- 600 gram spitskool
- 1 eetlepel vloeibare margarine



### Bereiding

1. Schil het stukje gemberwortel en rasp het fijn.
2. Meng de gemberwortel met de geraspte sinaasappelschil en de tandooripasta door de yoghurt.
3. Bestrijk hiermee de lapjes lamsvlees. Laat het vlees afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur marineren.
4. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
5. Maak de spitskool schoon en snijd de kool in repen.
6. Verwarm de margarine en stoof hierin de spitskool in 8-10 minuten gaar.
7. Verwarm de grill en gril het vlees in ca. 6 minuten gaar en bruin.
8. Serveer de rijst en de spitskool bij het vlees.

Westelijke Doorsnee NZ 57  
7881 PB Emmer-Compasuum

Hooggoorns 24  
7812 AM Emmen

Telefoon: 0591-224335  
Mobiel: 06-18389028

Email: [info@gewichtsconsulente-hk.nl](mailto:info@gewichtsconsulente-hk.nl)