



Stoofschotel met shoarmavlees

Hoofdgerecht

Personen: 2

Bereidingstijd: 30+ minuten

Calorieën per persoon: 526

Ingrediënten

- 200 gr ongepaneerde schnitzel
- 6 gr shoarmakruiden
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 kleine courgette (250 gr)
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 300 gr gezeefde tomaten
- 300 gr krieltjes
- 2 eetlepels olie



Zo maak je het

- Bak de krieltjes in een koekenpan in 15 tot 20 minuten goudbruin en gaar.
- Snij de schnitzels in reepjes en marineer ze met de shoarmakruiden.
- Snij de courgette, paprika en ui in grove stukken.
- Verhit een scheutje olie in een wok of braadpan en bak het vlees ongeveer een minuut op hoog vuur aan.
- Voeg vervolgens de courgette, ui en paprika toe en laat dit een minuut of twee meebakken.
- Voeg nu de gezeefde tomaten, kerriepoeder, paprikapoeder en wat peper en zout toe. Roer alles goed door.
- Laat de stoofschotel ongeveer 10 minuten op laag vuur pruttelen.
- Serveer samen met de krieltjes.

Tips en tricks

- Van de meeste soorten shoarmakruiden gebruik je 3 gr per 100 gr vlees. Vandaar dat in dit recept 6 gr shoarmakruiden staat. Check wel even of deze verhoudingen ook gelden voor de shoarmakruiden die jij gebruikt 😊
- Als je geen varkensvlees wilt eten kun je dit recept ook prima maken met kipfilet of runderreepjes.

Bron: Project Gezond