



Mexicaanse rode kool met gehakt en bonen (2 personen)

Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

300 g rodekool

250 g verse tomaten

1 kleine ui

1 rode of groene jalapeño

1 teen knoflook

verse koriander of peterselie (optioneel)

Overige ingrediënten

250 g rundergehakt

150 g kidneybonen, uitgelekt

125 g rijst

1 el tomatenpuree

1 tl gemalen komijn

1 tl gerookt paprikapoeder

½ tl oregano

½ tl chilipoeder, naar smaak

1 el olie

50-100 ml water

1 tl limoensap of citroensap

zout en zwarte peper

zure room, yoghurt of geraspte kaas (optioneel)

Voorbereiding

Snijd de rode kool zeer fijn.

Snijd de tomaten in blokjes.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.

Snijd de jalapeño fijn.

Laat de kidneybonen uitlekken.

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een ruime hapjespan en bak het gehakt in circa 4-5 minuten rul en lichtbruin.

Voeg de ui en jalapeño toe en bak circa 3 minuten mee.

Voeg de knoflook toe en bak nog circa 30 seconden mee.

Voeg komijn, gerookt paprikapoeder, oregano, chilipoeder en tomatenpuree toe en bak circa 1 minuut mee.

Voeg de rodekool toe, schep goed om en bak circa 5 minuten mee.

Voeg de tomaten en 50 ml water toe. Doe een deksel op de pan en laat circa 10-12 minuten

zachtjes stoven. Roer tussendoor enkele keren en voeg zo nodig wat extra water toe.
Voeg de kidneybonen toe en verwarm nog circa 5 minuten zonder deksel, zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen.
Voeg het limoen- of citroensap toe en breng op smaak met zout, zwarte peper en eventueel extra chilipoeder.
Verdeel de rijst over de borden en schep de Mexicaanse rode kool erbij.
Serveer eventueel met zure room of yoghurt, geraspte kaas en verse koriander of peterselie.

[Meer mini-tuin recepten op tinygardenbigfun.nl](http://tinygardenbigfun.nl)