

Tonijnpilaf met Mangochutney



Ingrediënten (voor twee personen)

Olie, 1 eetlepel (olijf- of zonnebloemolie)
1 kleine ui, fijn gesneden
1 teentje knoflook – geperst -
1/2 theelepel kurkuma
1/2 eetlepel zachte currypasta (bijvoorbeeld gele)
3 limoenblaadjes (vers of gedroogd)
350 cl groentebouillon

scheutje citroensap
handvol boontjes (2 tot 3 minuten lang van
te voren koken)
150 gram basmatirijst
blikje tonijn in water (uitlekgewicht 130
gram)
rood pepertje naar smaak, fijn gesneden

Bereiden

Neem een grote koekenpan, verhit de olie en bak de ui en de knoflook op laag vuur (niet bruin laten worden). Currypasta en kurkuma kort meebakken. Limoenblaadjes en rijst toevoegen en goed roerend verhitten. Bouillon erbij met scheutje citroensap. Aan de kook brengen en 10 minuten (afgedekt met deksel) zacht laten koken. De laatste twee minuten de boontjes laten meekoken. Kijk tijdig of het vocht verdampt is anders op tijd eerder de deksel verwijderen. Daarna een minuut of 5 (afgedekt) laten staan. Voeg vervolgens de tonijn toe en schep deze voorzichtig door de rijst.

Tip

De pilaf is lekker met (mango)chutney. Deze is in een potje verkrijgbaar bij sommige supermarkten maar zeker bij de toko. Echt lekker maak je hem als volgt. Snij een halve mango in kleine stukjes en breng hem aan de kook (10 minuten, mango net onder water). Voeg een eetlepel mangochutney en een scheutje citroensap toe. Roer het geheel goed door elkaar en laat het afkoelen.



EETSNOB