



KOKEN MET EEN BUDGET

Tomatenrijst met paprika en sardines

HOOFDGERECHT

🕒 15 + 40 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 100 g middelgrote uien
- 🛒 1 teen knoflook
- 🛒 ½ zak paprikamix
- 🛒 1 el milde olijfolie
- 🛒 ½ el tomatenpuree
- 🛒 150 g zilvervliesrijst
- 🛒 400 g tomatenblokjes in blik
- 🛒 1 tl gemalen komijn
- 🛒 ¼ tl chilivlokken
- 🛒 300 ml water
- 🛒 120 g sardines in zonnebloemolie
- 🛒 5 g verse peterselie



ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn.
2. Maak de paprika's schoon en snijd in stukken van 1½ cm.
3. Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de ui en knoflook 1 minuut op middelhoog vuur.
4. Voeg de tomatenpuree en paprika toe en bak 3 minuten mee.
5. Voeg de rijst, tomatenblokjes, komijn, chilivlokken en het warme water toe en breng aan de kook.
6. Laat 35-40 minuten op laag vuur zachtjes koken.
7. Breng op smaak met eventueel zout.
8. Laat de sardines uitlekken en vang de olie op.
9. Verdeel de sardines in stukken en snijd de peterselie fijn.
10. Verdeel de sardines en peterselie over de rijst en besprenkel met de sardineolie.

TIP: Vervang de sardines door gebakken kikkererwten of geroosterde amandelen, voor een vegetarische versie.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)