

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
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

ZOMERSTOOFSCHOTEL

Bevat per portie: Kcal: 436 | Eiwit: 32,8 gr | Koolhydraten: 54,5 gr | Vet: 8,5 gr | Vezels: 8,9 gr

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.