



ingrediënten (4 personen)

- 200 gram Sjalotten
- 3 paprika's (rood-groen-geel)
- 1 courgette
- 500 gram shoarmavlees
- 3 eetlepels pijnboompitten
- Olijf olie om te bakken
- 450 gram krieltjes (klein)
- 1 blikje tomatenpuree
- oregano (2 theelepels)
- zout
- peper

Bereiding.

Pel de sjalotten en halveer ze. Maak de paprika's schoon en snijd ze in repen en halveer deze weer. De courgette wassen en in plakken snijden en ook deze weer halveren. Rooster de pijnboompitten in een hete pan en neem ze uit de pan. Verhit wat olijfolie in een wok en bak hierin het shoarma vlees lekker bruin. Neem dan het vlees uit de pan en zet even opzij. Verhit opnieuw wat olijfolie en fruit de sjalotten. Voeg dan de paprika en de krieltjes en de courgette toe. Bak dit geheel ongeveer 5 -10 minuten. Goed blijven omscheppen. Schep hierna het vlees erdoor en voeg de tomatenpuree, de oregano en een beetje (50 cc) water toe. Peper en zout daarna naar smaak.

Warm het gerecht goed door en garneer daarna met pijnboompitten.