

ingrediënten (4 personen)



- 2 eetlepels olijfolie
- 500 gram rundergehakt
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 komkommer
- 2 theelepels cajun kruiden
- peper en zout
- 125 ml zure room (bekertje)
- 4 eetlepels tomaten ketchup
- 2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding.

Verhit de olie in de wok en bak hierin het gehakt rul. Pers de teentjes knoflook hierover en voeg de gesnipperde ui toe. Snijd alle paprika's in hele kleine blokjes en voeg deze bij het gehakt. Roerbak het geheel ongeveer 2 tot 3 minuten op een hoog vuur. Voeg daarna de in kleine blokjes gesneden komkommer toe, verwijder wel de zaadlijsten ! Doe de cajun kruiden erbij en verwarm het geheel met peper en zout goed door. Roer vlak voor het serveren de zure room en de tomaten ketchup erdoor en bestrooi met peterselie.