

Functionele beschrijving

Gyros met rijst en boontjes

Disclaimer:

Copyright © DM Compusoft

Dit document bevat bedrijfsvertrouwelijke gegevens van DM Compusoft. De informatie wordt alleen verstrekt om uw organisatie in staat te stellen de producten en diensten van DM Compusoft in detail te evalueren.

Inhoudsopgave

Gyros met rijst en boontjes 3

Ingrediënten 3

Bereiding 3

 Voor de Rijst: 3

 Voor de Boontjes: 3

 Voor de Gyros: 4

glutenvrij, grieks, kip, pan, rijst, varken, vlees, wok

Gyros met rijst en boontjes

Ingrediënten

Aantal personen: 5

Tijd:

Voor de rijst:

- 400 gr Rijst
- 800 gr Tomaten in blokjes (uit blik)
- 2 teen knoflook
- 1 ui
- 400 ml. groentebouillon

Voor de boontjes:

- 500 gr Sperzibonen
- 2-3 el. tomatenpuree (1 blikje)
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 1-2 tl. oregano
- Zout, peper

Voor de gyros:

- 300-400 gr kip of varkensreepjes
- 2 eetlepel gyros kruiden
- 1 flinke rode ui
- 1 paprika (rood of groen)
- [Tzatziki](#)

Bereiding

Voor de Rijst:

1. Fruit de ui en de knoflook in een dun bodempje olie zachtjes aan totdat de ui er glazig begint uit te zien.
2. Voeg de rijst toe en bak dit al omscheppend ongeveer 1 min. mee.
3. Voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe zodat de ui, knoflook en de rijst goed vochtig staan. Breng dit geheel zachtjes aan de kook.
4. Laat de rijst ongeveer 10 min. zachtjes pruttelen totdat het vocht grotendeels is opgenomen. De rijst hoeft namelijk niet helemaal droog te staan en mag nog een beetje smeug zijn.

Voor de Boontjes:

1. Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in tweeën. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Giet een scheutje olie in een diepe pan en fruit de ui en knoflook. Voeg na 2 minuten de tomatenpuree toe en bak dit 1 minuut mee. Daarna kun je de sperziebonen, oregano en 300-350 ml water toevoegen.
2. Laat dit nu ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen. Voeg eventueel wat extra water toe als de boontjes

al droog komen te staan, als ze nog niet gaar zijn. Na ongeveer 20-25 minuten zijn de Griekse boontjes gaar en is het water opgelost.

Voor de Gyros:

1. Doe 3 eetlepels olijfolie in een kom en voeg de 2 eetlepels gyroskruiden toe. Marineer de kip of het vlees circa 15 minuten
2. Fruit de ui en de paprika
3. Voeg de gyros toe en bak 5-10 minuten tot het mooi bruin / goud-geel en gaar is