



# Gekruide Polow ofwel Pilav in Iraans

## NODIG (±4 pers):

- olijfolie
- 1 grote gesnipperde ui
- 500 gram rundergehakt
- blikje tomatenpuree (140 gram)
- 2 el kerriepoeder
- 1 tl kaneel
- 1 el komijn
- 1/2 tl chilivlokken
- 3 laurierblaadjes
- 4 tenen knoflook in dunne plakjes
- 200 gram (diepvries) doperwten
- 400 gram basmati rijst
- 25 gram boter
- 700 ml koud water
- peper & zout naar smaak

## DOEN:

1. Verhit olie in een braadpan op middelhoog vuur. Bak de ui zacht en glazig.
2. Voeg rundergehakt toe en rul fijn. Roer de kruiden erdoor. Doe de knoflook en erwten erbij met peper en zout (mag wel royaal, het is een grote pan). Voeg rijst met boter toe.
3. Als boter is gesmolten, doe je het water erbij, leg de deksel op de pan. Laat 30 minuten staan op zacht vuur tot de rijst gaar is. Tussen door wel af en toe roeren.

Smakelijk

alles in  
één  
pan!



[WWW.BONAPETIT.NU](http://WWW.BONAPETIT.NU)