

Rundergehakt in een warme honingkom

Porties: 2 • Niveau: Gemiddeld • Categorie: Overig

Recept voor Rundergehakt in een warme honingkom.

Ingrediënten

- **1** pond mager rundergehakt (93%)
- **2** middelgrote zoete aardappelen, geschild
- in blokjes gesneden
- **1** gesneden avocado
- **1 kopje** kwark
- **1** in blokjes gesneden gele ui
- **2 eetlepels** olijfolie
- **1 zakje** tacokruiden (of 2 eetlepels)
- **2 eetlepels** hete honing
- $\frac{1}{2}$ **theelepel** gerookte paprikapoeder
- $\frac{1}{2}$ **theelepel** knoflookpoeder
- $\frac{1}{4}$ **theelepel** gemalen kaneel
- Zout
- peper naar smaak
- Optioneel: gehakte koriander, rode pepervlokken, limoensap

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Meng de in blokjes gesneden zoete aardappelen met 1 eetlepel olijfolie, paprikapoeder, knoflookpoeder, kaneel, zout en peper. Rooster ze 40-45 minuten, halverwege omscheppend.
- 2 Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de fijngesneden ui tot hij zacht is, ongeveer 3-4 minuten.
- 3 Voeg het gehakt toe aan de koekenpan. Bak het 6-8 minuten en breek het in stukjes. Roer de tacokruiden, zout en peper erdoor. Bak tot het gehakt bruin is.
- 4 Maak de kommen klaar: zoete aardappelen onderin, dan gehakt, plakjes avocado en een schepje kwark.
- 5 Besprenkel elke kom royaal met hete honing. Voeg naar wens extra garnering toe.
- 6 Direct serveren en warm opeten.

Toegevoegd door Matthieu