

RECEPT AYFER

Turkse ratatouille met vlees (Türlü)

Turkse ratatouille met vlees is heerlijk als je zin hebt in gezond eten maar geen trek hebt in veel gedoe. Het is een kwestie van even alles snijden, in de pan en je hebt er geen omkijken meer naar. En de smaak is heerlijk, zacht en afwisselend door de vele groenten die erin zitten. Ideaal voor restjesverwerking én als je slim bent maak je meteen een pan vol zodat je de dag erna helemaal geen omkijken naar het eten hebt :).



De 'basisgroenten' voor türlü zijn ui, aubergine, courgette, aardappel groene peper en tomaat. Wij houden niet zo van courgette dus die heb ik 'ingeruild' voor champignons. Andere groenten zoals wortel, prei, paprika, sperziebonen, doperwtjes, etc passen hier ook perfect bij. Knoflook is er trouwens ook erg lekker in, maar omdat onze maag geen fan is van knoflook heb ik dat weggelaten. Naar wens kun je het rundvlees toevoegen of weglaten.



Recept

Turkse ratatouille met vlees

Benodigheden (voor vier personen)

300 gram rundvlees (stooflapjes of iets dergelijks)

1 aubergine

2 uien

2 groene pepers

2 middelgrote aardappels

10 champignons

4 tomaten

½ eetlepel tomatenpuree

½ eetlepel peperpuree

olijfolie

zout, peper



Bereiding

Snij het rundvlees in kleine blokjes. Schil de aardappels, schil de aubergine om en ontvel de tomaten. Snij alle groenten in redelijk kleine stukjes. Roer de tomatenpuree en peperpuree los in 150 ml heet water.



Neem een redelijk diepe pan met deksel (of maak een deksel van aluminiumfolie) en giet hier een scheutje olijfolie in. Leg er dan achtereenvolgens de ui, het vlees, de aardappel, de aubergine, de champignons, de groene peper en de tomaat in. Giet een scheutje olijfolie over het geheel, giet ook de losgeroerde tomaten/peperpuree erbij en strooi zout en peper naar smaak over het gerecht.



Doe dan de deksel op de pan en laat het op middelhoog vuur aan de kook komen. Zet de pan dan op heel zacht vuur en laat de trl in een uurtje helemaal zacht en gaar koken. Kijk af en toe of er nog een laagje water onderin de pan staat: in principe geven de groenten genoeg vocht af, maar mocht het nodig zijn dan kun je er nog een beetje water bij doen. Trl serveer je met Turks brood, [pilav](#) en [Turkse yoghurt](#).

Bewaren

Turkse ratatouille met vlees kan je eenmaal afgekoeld afgedekt in de koelkast bewaren. De volgende dag smaakt het weer opgewarmd minstens zo lekker, misschien nog wel lekkerder dan de eerste dag!