



Lamskoteletjes met rijst, currysaus en een dressing van yoghurt en komkommer



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

8 lamskoteletjes
2 klontjes boter (Becel Pro Activ)
1 komkommer (geschild, ontpit en in zeer kleine stukjes gesneden)
2 potjes Griekse yoghurt (natuur, Oikos)
3 takjes koriander (fijnggehakt)
250 gram rijst (Bosto)
3 eetlepels currypoeder
1/2 l melk
30 gram bloem
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Smelt een klontje boter in een pan. Bak hierin de lamskoteletjes tot ze mooi gekleurd zijn aan beide kanten. Kruid met peper.
- 2.** Roer de bloem door een weinig gesmolten boter. Voeg de melk toe tot de saus mooi is aangelengd. Breng goed op smaak met de currypoeder. Roer goed door.
- 3.** Meng de komkommerstukjes met de yoghurt en de koriander. Breng op smaak met zout.
- 4.** Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat goed uitlekken.
- 5.** Verdeel de rijst over de borden. Leg de koteletjes op de rijst. Lepel de currysous ernaast.
- 6.** Schep de dressing in kommetjes. Serveer apart.