

GEHAKTBALLETJES EN PILAV MET PERZIK EN BONEN

2 personen / 599 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 200 gram gemengd gehakt (half om half)
- ½ eetlepel olie
- 1 ui
- ½ theelepel gemalen komijn
- 200 gram sperziebonen
- 130 gram basmatirijst
- 115 gram perziken op sap (uitlekgewicht)
- 1 eetlepel rozijnen
- peper en zout

Bereiding:

Kook de rijst volgens omschrijving op de verpakking. (Maak de sperziebonen schoon en halveer de bonen, indien nodig), kook ze 6 minuten voor. Snipper de ui. Kruid het gehakt met wat peper en zout en draai met natte handen 12 balletjes van het gehakt ter grootte van een kleine walnoot. Verhit een koekenpan zonder olie en bak de balletjes 10 minuten op middelhoog vuur rondom goudbruin en gaar.

Verhit ondertussen de olie in een grote hapjespan en fruit de ui met de komijn 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de sperziebonen toe en bak nog 6 minuten mee. Schep de rijst erdoor en bak nog 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Laat ondertussen de perziken uitlekken en snijd in stukjes. Schep samen met de rozijnen door de rijst. Verdeel de gehaktballetjes over de pilav. Serveer direct.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	599 kcal
Eiwit:	27,5 gram
Koolhydraten:	74,9 gram
- waarvan suikers:	15,3 gram
Vet:	20,8 gram
Vezels:	7,4 gram
Zout:	1,5 gram

