

OOSTERSE GEHAKTBALLETJES MET BLOEMKoolRIJST

2 personen / 577 kcal per portie

Ingrediënten:

- 100 gram garnalen
- 2 bosuitjes
- 300 gram rundergehakt
- ½ cm verse gemberwortel
- ½ Chinese kool
- 1½ eetlepel medium dry sherry
- 1 eetlepel maïzena
- 2 eetlepels olie
- 50 ml kippenbouillon
- 1 eetlepel sojasaus
- 400 gram bloemkoolrijst
- peper en zout



Bereiding:

Schil de gember en rasp hem fijn. Snijd de Chinese kool in fijne reepjes. Snijd de garnalen en de bosuitjes fijn en meng ze met het gehakt, de gember, maïzena en zout en peper naar smaak. Kneed het gehakt goed en draai er met vochtige handen 8 kleine ballen van. Verhit de olie in een braadpan en bak de gehaktballen op hoog vuur rondom bruin. Schep de ballen op een bord en houd ze warm. Schep de Chinese kool door het bakvet en voeg de kippenbouillon, sherry en sojasaus toe. Breng het geheel aan de kook en laat de kool slinken. Leg de gehaktballen op de Chinese kool en laat ze afgedekt in 15 minuten op laag vuur verder gaar worden. Breng water aan de kook met wat zout en kook de bloemkoolrijst 1-2 minuten.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	577 kcal
Eiwit:	45,5 gram
Koolhydraten:	11,9 gram
- waarvan suikers:	7,6 gram
Vet:	35,9 gram
Vezels:	6,0 gram
Zout:	3,1 gram