

GEHAKTBALLETJES IN TOMATENSAUS MET BLOEMKOOIJST

2 personen / 575 kcal per portie

Ingrediënten:

- 250 gram rundergehakt
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- ½ ei
- 2 eetlepels ketjap manis
- ½ eetlepel paprikapoeder
- 1 eetlepel Provençaalse kruidenmix
- ½ theelepel nootmuskaat
- 20 gram geraspte kaas
- 200 gram tomato frito
- 35 gram tomatenpuree
- 1 eetlepel paneermeel
- 1½ eetlepel olie
- 200 gram bloemkoolrijst
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de ui en knoflook fijn. Kneed 1/3e van de ui, helft van de knoflook, geraspte kaas, ei, ketjap manis, paprikapoeder, nootmuskaat, snufje peper, snufje zout en paneermeel door het gehakt en maak middelgrote balletjes. Plaats de gehaktballetjes even terug in de koelkast. Verwarm een ½ eetlepel olie in een hapjespan en stook de resterende ui en knoflook kort aan in wat giet er de tomato frito bij. Voeg vervolgens de Provençaalse kruiden aan toe. Laat de saus op een zacht vuur pruttelen. Verwarm in een koekenpan 1 eetlepel olie en bak de gehaktballetjes bruin en bijna gaar. Zet het vuur lager en voeg de tomatenpuree toe aan de gehaktballetjes en roer dat goed door tot het goed verspreid is over de gehaktballetjes. Voeg de balletjes toe aan de tomatensaus en laat het nog een kwartiertje zachtjes opstaan, zodat de smaken verder kunnen blenden. Kook de bloemkoolrijst in een pan met kokend water en wat zout voor 1-2 minuten.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	575 kcal
Eiwit:	35,4 gram
Koolhydraten:	23,4 gram
- waarvan suikers:	14,2 gram
Vet:	36,8 gram
Vezels:	4,3 gram
Zout:	3,6 gram