

GEHAKTBALLETJES IN TOMATENSAUS



2 personen / 584 kcal per persoon

Ingrediënten:

- ½ zakje kruidenmix gehakt
- 250 gram rundergehakt
- ½ ei
- 130 gram zilvervliesrijst
- ½ ui
- 250 gram broccoli
- 10 gram roomboter
- 250 gram pastasaus
- 1 theelepel sambal oelek
- peper en zout

Bereiding:

Kruidenmix, gehakt en ei mengen. Hiervan kleine gehaktballetjes kneden. Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Ui pellen en snipperen. Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen. Broccoli in 5 minuten beetgaar koken. In braadpan boter verhitten en balletjes rondom bruin bakken. Ui toevoegen en 2 minuten meebakken. Pastasaus, sambal, 50 ml water en broccoli toevoegen en afgedekt 10 minuten stoven. Gehaktballetjes met rijst serveren.

GEHAKTBALLETJES IN TOMATENSAUS

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	584 kcal
Eiwit:	28,6 gram
Koolhydraten:	70,9 gram
- waarvan suikers:	11,9 gram
Vet:	18,8 gram
Vezels:	8,4 gram
Zout:	2,9 gram