

KIPGEHAKTBALLETJES MET PAPRIKA IN ZOETZURE SAUS

2 personen / 590 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram rijst
- 1½ paprika
- 150 gram kipgehakt
- 1 eetlepel olie
- 200 gram tomatenblokjes in blik
- 3 eetlepels zoete chilisaus
- 140 gram ananasschijven op sap (uitlekgewicht)
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat staan tot gebruik. Snijd de paprika's in dunne reepjes. Kruid het gehakt met peper en wat zout en kneed het tot balletjes walnoot grote. Verhit de olie in een hapjespan en bak de gehaktballetjes 2 minuten aan en voeg de paprika toe, bak 5 min. op middelhoog vuur. Voeg de tomatenblokjes en zoete chilisaus toe en stoof op laag vuur voor ca. 8 min. met de deksel op de pan. Breng op smaak met peper en zout. Laat de ananas uitlekken. Snijd de ananas in stukken en roer door de zoetzure saus. Serveer de zoetzure saus met de rijst.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	590 kcal
Eiwit:	19,7 gram
Koolhydraten:	78,3 gram
- waarvan suikers:	28,1 gram
Vet:	20,4 gram
Vezels:	6,9 gram
Zout:	1,5 gram