



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 48  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Gehaktballetjes in pittige tomatensaus met zilvervliesrijst

De gehaktballetjes zijn voorgekruid met o.a. paprikapoeder, oregano, tijm en komijn

Gehaktballetjes worden vaak gegeten in combinatie met pasta, maar dat neemt niet weg dat het ook heerlijk smaakt met rijst! Samen met de koriander zorgt dit ervoor dat dit gerecht geen standaard 'gehaktballen met rode saus' is. De gehaktballetjes zijn gemaakt van het Hollandse MRIJ-rund. Meer hierover lees je op het blog.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



glutenvrij



pittig



Zilvervliesrijst



Gehaktballetjes



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Groene paprika



Gedroogde abrikozen



Tomatenpassata



Verse koriander

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Gehaktballetjes (g)	105	210	315	420	525	630
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Groene paprika	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde abrikozen (g) 12)	25	50	75	100	125	150
Tomatenpassata (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

**Allergenen**  
12) Sulfit

**Benodigdheden**  
Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 777 kcal | 40 g eiwit | 94 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 12 g vezels



**1** Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Kook de rijst, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de gehaktballetjes op middelhoog vuur in 2 – 3 minuten rondom bruin. Draai het vuur lager en bak, afgedekt, 6 minuten. Haal de gehaktballetjes uit de pan en bewaar het bakvet in de pan.



**3** Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes en snijd de gedroogde abrikozen klein.

**4** Bak de paprika in de wok of hapjespan met bakvet 2 minuten op hoog vuur. Voeg de ui, knoflook en rode peper toe en bak 3 minuten op laag vuur. Voeg de tomatenpassata en gedroogde abrikozen toe en kook de saus 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**5** Snijd of hak ondertussen de koriander fijn.

**6** Voeg de gehaktballetjes toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut.

**7** Verdeel de rijst en de gehaktballetjes met pittige tomatensaus over de borden. Snijd of hak de koriander grof en garneer hiermee het gerecht.



**Tip!** Let je op jouw inname van calorieën? Verlaag dan de hoeveelheid rijst of laat de abrikozen uit het recept.

De hoeveelheid peper die je gebruikt, bepaalt de pittigheid van de saus. Houd je niet zo van pittig? Gebruik dan geen of de helft van de hoeveelheid peper.