

GEHAKTBALLETJES IN SINAASAPPEL-TOMATENSAUS

Land: Fusion

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 25 minuten + 1 uur pruttelen

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 500 gram gehakt (rund of lam)
- 1 ei
- 2 el panko (of paneermeel)
- 1 tl baharat (te vervangen door 1/2 tl kaneel en een snufje nootmuskaat)
- 1/2 bosje peterselie

Voor de saus:

- 2 geroosterde paprika's
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 blikken tomatenblokjes
- 1 sinaasappel (sap en rasp)
- 1/2 bosje peterselie
- 1 kaneelstokje
- 1 tl komijn
- 1 tl kurkuma
- 1 tl baharat (te vervangen door 1/2 tl kaneel en een snufje nootmuskaat)
- evt. een beetje suiker of honing (naar smaak)

WAT GA JE DOEN

We beginnen met de saus. Snipper hiervoor de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de geroosterde paprika's in grove stukken en hak de peterselie grof.

Verhit een beetje olie in een braadpan. Voeg de ui en knoflook toe en bak 5 minuten. Voeg dan de overige ingrediënten voor de saus toe, samen met een beetje peper en zout. Laat de saus op laag vuur met een deksel op de pan ongeveer 30 minuten pruttelen (langer mag altijd, voeg evt. wat extra water toe).

Ondertussen gaan we de gehaktballetjes maken. Hak de peterselie zo fijn mogelijk en doe in een kom samen met de overige ingrediënten voor de gehaktballetjes. Voeg ook wat peper en zout toe.

Meng het geheel tot alle ingrediënten goed vermengd zijn en vorm er dan gehaktballetjes ter grootte van een walnoot van. Zet in de koelkast tot gebruik.

Verwijder het kaneelstokje uit de saus. Doe de sinaasappel-tomatensaus in een blender of gebruik een staafmixer om de saus glad te pureren. Doe de saus daarna terug in de pan, voeg ook het kaneelstokje weer toe. Proef of je de saus zo lekker vindt, maak hem evt. iets zoeter met suiker of honing of breng verder op smaak met peper en/of zout.

Voeg de gehaktballetjes voorzichtig aan de saus toe en zorg dat ze met de saus bedekt zijn. Laat op laag vuur nog ongeveer 30 minuten pruttelen tot de gehaktballetjes helemaal gaar zijn.

Serveer de gehaktballetjes in sinaasappel-tomatensaus met couscous, pasta, brood of rijst. Als je wilt, kun je er nog wat extra groente bijgeven. Ik roosterde wat broccoliroosjes in de oven, 20 min. op 200°C, simpel met wat olijfolie, peper en zout. Heerlijk en gezond om zo nog wat extra groente binnen te krijgen

TIPS

- Je kunt de gehaktballetjes ook al eerder maken, bijv. de avond van tevoren. De smaken kunnen dan nog beter in het gehakt trekken. Bewaar afgedekt in de koelkast tot gebruik.
- Je kunt ook al het hele gerecht van tevoren bereiden. Bewaar max. 2 dagen in de koelkast, of langer in de diepvries. Ontdooi in dat geval het gerecht van tevoren en warm het gerecht op laag vuur langzaam op.
- Vegetarisch? Kan ook heel goed! In de supermarkt kun je kant-en-klare vegetarische balletjes kopen. Je kunt dan de eerste 5 ingrediënten van het recept achterwege laten. Stap 3 van het recept (derde alinea) kun je overslaan. In de plaats van de gehaktballetjes voeg je de vegetarische balletjes toe. Verder blijft het recept hetzelfde.