



KIPGEHAKTBALLETJES IN THAISE TOMATENSAUS

Met rijst en spinazie



Totaal: 20-25 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Deze variant op gehaktballetjes in tomatensaus geef je een Aziatisch tintje. Je maakt namelijk een Thaise tomatensaus, die je op smaak brengt met Aziatische smaakmakers als gember en vissaus. Voor de gehaktballetjes hebben we gekozen voor kipgehakt in plaats van rundergehakt – dit is magerder en lekker zacht van smaak.



Knoflookteen



Verse gember



Rode ui



Rode peper ✨



Kipgehaktballetjes met Indonesische kruiden ✨



Vissaus



Rode currypasta ✨



Passata



Cherrytomaten



Kokosmelk



Spinazie ✨



Pandanrijst



Sesamzaad

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp, koekenpan en grote koekenpan of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kipgehaktballetjes in Thaise tomatensaus**.



1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** en snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



4 RIJST KOKEN

Kook ondertussen de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipgehaktballetjes** in 3 – 4 minuten rondom bruin. Haal de **gehaktballetjes** uit de pan en bewaar apart. Fruit de knoflook, ui, rode **peper** en gember 1 – 2 minuten in dezelfde koekenpan. Blus af met de vissaus en voeg de **rode currypasta** toe. Roerbak nog 1 – 2 minuten en verlaag dan het vuur.



5 SESAMZAAD ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 SAUS INKOKEN

Voeg de **passata**, **cherrytomaten** met saus en de **kokosmelk** toe. Roer door en breng zachtjes aan de kook. Leg de **gehaktballetjes** terug in de koekenpan. Breng, afgedekt, opnieuw zachtjes aan de kook en laat 10 – 12 minuten sudderen. Snijd ondertussen de **spinazie** grof. Haal na 7 minuten het deksel van de pan en voeg de **spinazie** toe. Schep om en laat de laatste minuten meesudderen, zodat de **spinazie** slinkt.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de **kipgehaktballetjes** met Thaise tomatensaus erbij. Garneer met het sesamzaad.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipgehaktballetjes met Indonesische kruiden (g) *	105	210	315	420	525	630
Vissaus (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Cherrytomaten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3634 / 869	472 / 113
Vet totaal (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,1
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	18,0	2,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,7	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 26) Sulfiet

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

