



# RUNDERGEHAKTBALLETJES IN PITTIGE TOMATENSAUS

Met kruidencouscous en mini-romaine



EI, EI, EI

De ultieme discussie:  
wat is de beste manier  
om een ei te koken?



Knoflookteen



Rode peper \*



Tomaat \*



Tomatenpassata



Volkoren couscous



Rundergehaktballetjes \*



Verse munt \*



Verse krulpeterselie \*



Mini-romaine \*

Totaal: 20-25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

Deze kruidige couscous maak je lekker fris door munt en krulpeterselie toe te voegen. De mini-romaine krijgt een speciale behandeling: je bakt deze kort in het bakvet van de gehaktballetjes, samen met de couscous. Hierdoor krijgt de kruidencouscous extra veel smaak.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Kom, koekenpan met deksel en steelpan.

Laten we beginnen met het koken van de **rundergehaktballetjes in pittige tomatensaus**.



### 1 COUSCOUS WELLEN

Kook 175 ml water per persoon voor de couscous. Laat de **couscous** met een snuf zout, 10 minuten afgedekt wellen in een kom.



### 2 SNIJDEN EN HAKKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijzen van de **rode peper** en snijd fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Hak de **verse munt** en **krulpeterselie** fijn. Snijd de **mini-romaine** in reepjes.



### 3 GEHAKTBALLETJES BAKKEN

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **rundergehaktballetjes**, afgedekt, in 6 – 8 minuten gaar ★. Voeg de **balletjes** daarna toe aan de **tomatensaus** uit stap 4, of bewaar even apart als de saus nog niet klaar is. De koekenpan met bakvet heb je nog nodig!



### 4 SAUS MAKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een steelpan op hoog vuur en bak de **knoflook** en **rode peper** 2 minuten. Verlaag het vuur en blus af met de **tomatenpassata**, de **tomatenblokjes** en 2 el water per persoon. Laat 5 minuten zachtjes koken ★★. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **gehaktballetjes** door de **tomatensaus**.



### 5 COUSCOUS OP SMAAK BRENGEN

Schep de **couscous**, de **mini-romaine** en de **kruiden** in het bakvet van de gehaktballetjes in de koekenpan. Roer de overige roomboter erdoor en breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Kookt de tomatensaus te snel in of wil je meer saus? Voeg dan wat extra water toe.



### 6 SERVEREN

Proef de **couscous** en breng op smaak met extra vierge olijfolie en eventueel peper en zout. Serveer de **kruidencouscous** met de **gehaktballetjes in tomatensaus**.

★**TIP:** Wil je de gehaktballetjes nog sneller garen? Halveer ze dan voor het bakken en bak ze in de helft van de baktijd. Dit kan ook onafgedekt. Ze kunnen dan wel iets sneller droog worden doordat het vet er eerder uitloopt.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Tomatenpassata (ml)	100	200	300	400	500	600
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Rundergehaktballetjes (35 g) *	3	6	9	12	15	18
Verse munt (blaadjes) 23) *	12	24	36	48	60	72
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mini-romaine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	460 / 110
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,3
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	10,6	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	1,3	0,2

## ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

**Een culinaire vraag tijdens het koken?** Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).