

# DINNERLY



## Vegan gehaktballetjes op Mexicaanse rijst met tomaten-komkommersalsa



20-30min



2 personen

Als je vegetarisch eet, hoef je echt niks te laten. Neem bijvoorbeeld gehaktballetjes: zolang je die goed bereidt, heb je heus geen vlees nodig. In dit recept marineren we ze in tomaten en limoen, en ze worden geserveerd met een bijzondere salsa en rijst met een Mexicaans tintje. Dat smaakt toch fantastisch?

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 200g basmatirijst
- 200g tomatenpassata
- 1 limoen
- 2 tomaten
- 1 minikomkommer
- 1 pak vegan gehaktballetjes <sup>6</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el plantaardige boter
- ½el bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- suiker

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## KOOKTIP

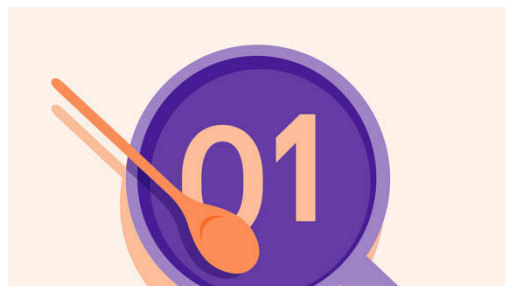
Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een limoenhelft, draai de vork de ene kant op en de limoen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

## ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

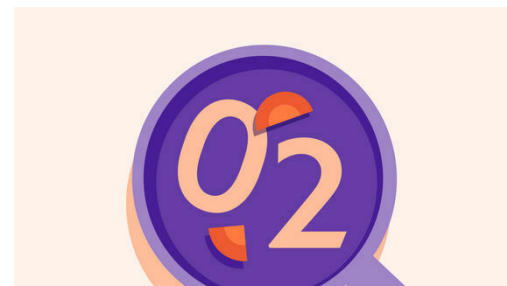
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 680kcal, vet 18.9g, koolhydraten 105.6g, eiwit 20.4g



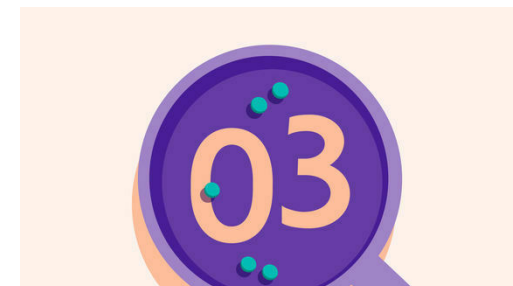
### 1. Ingrediënten voorbereiden

Snipper de **ui** klein. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Spoel de **rijst** af in een zeef tot het water helder blijft. Schep 2el **tomatenpassata** in een kommetje en zet dit opzij voor stap 4.



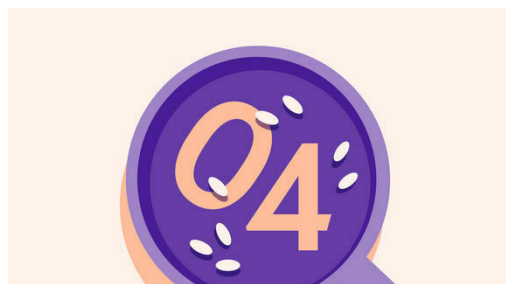
### 2. Rijst garen

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige boter of olie. Fruit de **helft van de ui** en de helft van de knoflook ca. 1min op middelhoog vuur. Bak de **rijst** ca. 1min mee en kruid met een flinke snuf peper en zout. Voeg de **rest van de tomatenpassata** en 200ml water toe. Leg een deksel op de pan en breng aan de kook. Laat 10-12min zachtjes koken tot de **rijst** gaar is.



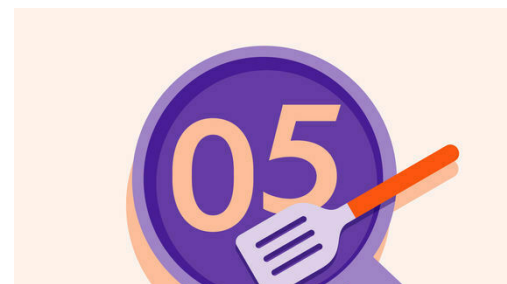
### 3. Salsa maken

Halveer de **limoen**. Rasp van 1 helft de **schil** en knijp het **sap** eruit. Snij de **andere helft** in partjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes. Halveer de **komkommer** en snij in dunne plakjes. Meng de **tomaat** en **komkommer** met de **rest van de ui**, het **limoensap** en snufjes peper, zout en suiker.



### 4. Marinade maken

Meng de 2el **tomatenpassata** uit stap 1 met de **limoenrasp**, de rest van de knoflook, 2el water, 1/2el bloem en een snuf zout.



### 5. Afmaken en serveren

Smelt 1el plantaardige boter in een middelgrote koekenpan. Bak de **vegan gehaktballetjes** ca. 6min op middelhoog vuur tot ze rondom bruin zijn. Voeg de **marinade** toe en wentel de **gehaktballetjes** er goed doorheen. Verdeel de **gehaktballetjes**, **rijst** en **salsa** over de borden en serveer met de **partjes limoen**.



### 6. Fijn met komijn

Limoen hoort bij de Mexicaanse keuken zoals sojasaus bij de Japanse. Maar ook komijn is een graag geziene gast in Mexicaans eten. Wil je dit uitproberen? Voeg eens 1/2tl komijnpoeder toe als je de rijst aanbakt. Zo verspreidt zich een bijzonder aroma door je gerecht. En hou je van scherp? Roer dan 1/2tl chilipoeder door de salsa.