



Kormagehaktballetjes met amandelen

met bruine rijst en pompoenpuree



ca. 40min



2 personen

Een zachte pompoenpuree is altijd een heerlijke basis voor een winters gerecht. In dit geval serveer je er gehaktballetjes bij die je op smaak brengt met kormapasta. Je gebruikt de kormapasta ook voor een kruidige tomatensaus en je maakt het geheel af met geschaafde amandelen en bruine rijst.

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 10g kippenbouillonpoeder
- 2 uien
- 1x rundergehakt
- 1 pakje korma currypasta
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 150g voorgegaarde bruine rijst
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- boter ⁷
- bloem ¹
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 911kcal, vet 38.4g, koolhydraten 98.8g, eiwit 39.6g



1. Tomaten pureren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng genoeg gezouten water voor de **pompoen** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of druk door een knoflookpers. Snijd de **tomaten** in grote stukken, doe ze in een hoge (maat)beker en pureer glad.



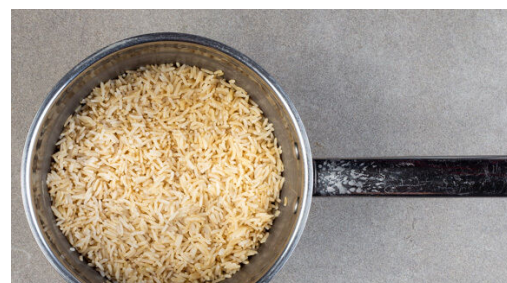
4. Gehaktballen bakken

Kneed het **gehakt** met natte handen en vorm **6 balletjes**. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak in ca. 15min goudbruin en gaar in de oven. Strooi het **amandelschaafsel** in de laatste 2-3min op de bakplaat en rooster mee.



2. Gehakt mengen

Snijd de **pompoen incl. schil** doormidden, schep de pitten en draden eruit en snijd de **pompoen** in blokjes. Voeg met de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het kokende water en kook in 10-12min zacht. Pel en hak de **ui** fijn. Meng het **gehakt** met de **helft van de ui**, **3/4e van de currypasta**, 1ei, 2tl bloem en een flinke snuf zout en peper.



5. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, doe een deksel op de pan en draai het vuur helemaal laag. Kook 8-10min, tot de **rijst** gaar is en alle vloeistof heeft opgenomen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Saus maken

Verhit een kleine kookpan op medium tot hoog vuur met 1el boter. Bak de **rest van de ui** 2-3min, voeg de **rest van de currypasta** en de **knoflook** toe en bak ca. 30sec mee. Voeg de **gepureerde tomaat**, de **rest van het bouillonpoeder** en 80ml water toe en draai het vuur laag. Laat 10-15min sudderen. Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een 2e kleine kookpan.



6. Pompoenpuree maken

Giet de **pompoen** af, doe terug in de pan en voeg de **yoghurt** en 1/2tl zout en peper toe. Pureer glad. Verdeel de **pompoenpuree** over de borden en serveer de **rijst** en de **gehaktballen** erover. Schenk de **tomatensaus** erover en bestrooi met het **amandelschaafsel**.