



Pittige tomatenstoof met gehaktballetjes

met gerookte chipotle en quinoa



ca. 25min



2 personen

In deze Zuid-Amerikaans geïnspireerde stoof draait het allemaal om onze heerlijke gerookte chipotle-vlokken. Ze geven je tomatenstoof met balletjes een intense smaak en een flinke kick. Maar pas op, deze chiliflakes zijn behoorlijk pittig! Voeg dus niet te veel toe en proef eerst voordat je besluit om er meer bij te gooien.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 teen knoflook
- 250g rundergehakt
- 1 zakje guacamolekruiden
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 zakje chipotle
- 500g tomatenpassata
- 10g runderbouillonpoeder
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- knoflookpers (optioneel)
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

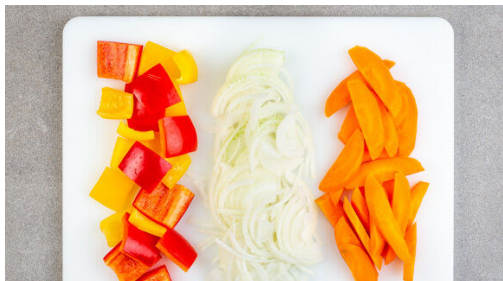
Voedingswaarde per portie

calorieën 828kcal, vet 33.9g, koolhydraten 83.5g, eiwit 41.0g



1. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes.



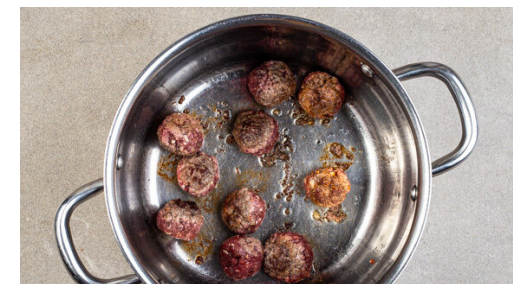
2. Gehaktballen draaien

Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of druk door een knoflookpers. Meng met het **gehakt**, de **guacamolekruiden** en een flinke snuf zout en peper. Kneed goed en draai met natte handen **10-12 gehaktballetjes**.



5. Stoof maken

Zet de kookpan terug op middelhoog vuur, voeg de **groenten** toe en bestrooi met een snuf zout en peper. Bak ca. 2min en voeg **1/4-1/2 van de chipotle** toe, de **tomatenpassata**, 400ml water en het **bouillonpoeder**. Breng aan de kook, doe een deksel op de pan en laat de **stoof** ca. 10min zachtjes koken. Proef dan of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Gehaktballen braden

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olie. Braad de **gehaktballetjes** in 2-3min rondom stevig aan en neem ze uit de pan.



6. Gehaktballen toevoegen

Doe de **gehaktballetjes incl. braadsappen** terug in de pan en kook 3-4min mee. Snijd **1 limoenhelft** in partjes en pers de **andere helft** uit. Breng de stoof op smaak met **limoensap**. Verdeel de **quinoa** over kommen of diepe borden en schep de **stoof** erbij. Serveer met de **limoenpartjes**.