



Varkensgehaktballen in paprikasugo

met sinaasappelcouscous



30-40min



2 personen

Vandaag op het menu: sappige gehaktballetjes van varkensvlees, verfijnd met peterselie en een heerlijk oosters kruidenmengsel. Geserveerd met luchtige sinaasappelcouscous gemaakt met vers geperst sinaasappelsap en een fijne sugo van paprika en tomaat. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 150g biologische couscous¹
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 20g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 250g varkensgehakt
- 1 zakje tajinekruiden

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 760kcal, vet 31.5g, koolhydraten 77.9g, eiwit 39.6g



1. Couscous maken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 300ml heet water. Rasp ca. **2tl sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Doe de **couscous** in een kom met de **sinaasappelsap** en **250ml bouillon**. Laat ca. 10min afgedekt trekken, roer het dan los met een vork.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Pel en hak de **knoflook** ook fijn.



3. Sugo maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **helft van de ui** 1-2min. Voeg de **paprika** toe en bak 2-3min mee. Blus af met de **rest van de bouillon** en de **tomatenblokjes**. Breng op smaak met de **rest van het bouillonpoeder**, zout en peper en een snuf suiker. Laat de **sugo** 5-7min licht indikken.



4. Gehaktballen voorbereiden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng het **gehakt** goed met de **helft van de peterselie**, de **rest van de ui**, de **knoflook**, ca. **3el couscous**, de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout en peper. Vorm ca. **10 gehaktballen**.



5. Gehaktballen garen

Voeg de **gehaktballen** toe aan de **paprikasugo** en laat afgedekt 10-15min garen. Draai de **gehaktballen** af en toe om. Proef en breng de **sugo** op smaak met zout en peper.



6. Couscous afmaken

Pluk de **muntblaadjes** en snijd in dunne reepjes. Schep de **helft van de muntblaadjes**, de **rest van de peterselie** en 1el olijfolie door de **couscous** en breng op smaak met de **sinaasappelrasp**. Serveer de **gehaktballen** met de **couscous** en de **paprikasugo**. Bestrooi met de **rest van de munt**.