



V3: Biologische gehaktballen in paprikasugo

met sinaasappelcouscous

Vandaag op het menu: sappige gehaktballetjes van biologisch rundvlees, 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!



30-40min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 150g biologische couscous¹
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 250g biologisch rundergehakt
- 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 840kcal, vet 38.8g, koolhydraten 81.8g, eiwit 38.5g



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 het **sinaasappelsap** en **250ml bouillon**. Laat 6-8min afgedekt trekken, roer het dan los met een vork.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel en halveer de **ui** en snipper deze fijn. Pel de **knoflook** en snijd ook fijn.



3. Sugo maken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur 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**, peper, zout 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 peper en zout. 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 peper en zout.



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**.