



Low carb: Chimichurri-gehaktballen

met bloemkoolrijst en yoghurt dip



20-30min



2 personen

Chimichurri is een verse kruidensalsa die oorspronkelijk uit Argentinië en Uruguay komt. Daar zijn ze echte vleesliefhebbers, dus de combinatie van varkensvlees met chimichurri is een echte klassieker. Dit keer als gehaktballetjes met low-carb bloemkoolrijst en citroenige yoghurt dip.

Wat je van ons krijgt

- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 chilipeper
- 400g bloemkoolrijst
- 250g varkensgehakt
- 2 tomaten
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- keukenrasp
- citrusspers

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 45.0g, koolhydraten 21.6g, eiwit 33.2g



1. Chimichurri voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** fijn. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **peper** fijn. Meng de **gehakte kruiden** met de **knoflook** en **chili naar smaak**.



4. Gehaktballen braden

Leg de **gehaktballen** op een 2e bakplaat met bakpapier en besprenkel ze met 2tl olijfolie. Braad 6-8min in de oven, onder de **bloemkoolrijst**, tot de **balletjes** gaar en goudbruin zijn. Wissel de bakplaten halverwege om.



2. Bloemkoolrijst maken

Spread de **bloemkoolrijst** uit over een bakplaat met bakpapier. Schep om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster de **bloemkoolrijst** 12-14min in de oven. Schep halverwege een keer om.



5. Citroenyoghurt maken

Snijd de **tomaten** in dunne partjes en bestrooi ze met (grof) zout. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Roer de **yoghurt** los met **1tl citroenrasp** (of meer naar smaak). Breng de **dip** verder op smaak met zout en peper.



3. Gehaktballen draaien

Meng het **gehakt** met de **helft van het chimichurrimengsel** en een snuf zout en peper. Knead goed en draai ca. **8 gehaktballetjes**.



6. Afmaken & serveren

Meng de **rest van het chimichurrimengsel** met **2el citroensap** en 2el olijfolie. Breng op smaak met een snuf zout en peper. Serveer de **bloemkoolrijst** met de **gehaktballen**, **tomaat** en de **citroendip** en besprenkel alles met de **chimichurri**.