



XXL Low carb: Gehaktballen in tomatensaus

met bloemkoolrijst en kidneybonen



ca. 40min



2 personen

Vandaag doen we het lekker XXL! Want of je nou met de hele familie aan tafel gaat, of een etentje hebt gepland met vrienden, of gewoon een paar dagen vooruit wilt koken voor jezelf - onze dubbele portie maakt het mogelijk. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 blik biologische kidneybonen
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 800g bloemkoolrijst
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 zakje cajunkruiden
- 500g rundergehakt
- 1 blik tomatenblokjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- aluminiumfolie
- grote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergeen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 625kcal, vet 41.0g,
koolhydraten 31.7g, eiwit 33.8g



1. Chilivlokken inweken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Laat **1/2el chilivlokken** weken in **1/2el** heet water.



2. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **kidneybonen** met koud water af in een zeef en laat uitlekken. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



3. Ovenschotel maken

Meng de **kidneybonen**, de **bloemkoolrijst**, de **helft van de koriander**, het **bouillonpoeder**, de **helft van de kruidenmix** en 3el olijfolie goed in een grote ovenschaal. Dek af met aluminiumfolie en bak ca. 10min in de oven. Roer dan de **bloemkool-bonenmix** om, strijk glad en bak zonder aluminiumfolie in nog ca. 10min goudbruin en gaar.



4. Gehaktballen vormen

Meng het **gehakt** met de **chilivlokken incl. vloeistof** en **1/2tl zout**. Vorm het met vochtige handen tot ca. **16 gehaktballetjes**. **Tip:** halveer het **gehakt** eerst, dan in vieren etc., tot je **16 gelijke porties** hebt.



5. Gehaktballen bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie en bak de **gehaktballetjes** in ca. 2min rondom goudbruin. Voeg de **knoflook** en de **rest van de kruidenmix** toe en bak ca. 1min mee.



6. Saus koken

Voeg de **tomatenblokjes** toe, breng op smaak met een flinke snuf suiker, peper en zout en laat het geheel 6-8min zachtjes koken, tot de **gehaktballetjes** gaar zijn. Serveer de **bloemkool-bonenmix** met de **gehaktballetjes** en bestrooi met de **rest van de koriander**.