

DINNERLY



Malse gehaktballen op rijst met tomaten-auberginesaus



ca. 45min



2 personen

Verlang je naar dat heerlijke vakantiegevoel, maar heb je geen tijd voor een reis naar Griekenland? Geen probleem, met deze malse gehaktballen is het thuis net zo fijn! Je maakt ze met sappig varkensgehakt en gaart ze in een kruidige saus van tomaat en aubergine. Vervolgens serveer je ze op een portie zachte rijst en maak je het af met romige béchamelsaus. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 250g varkensgehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 aubergine
- 2 tomaten
- 200g tomatenpassata

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ¹
- 2 tenen knoflook
- 150ml melk ³
- 1el boter ³
- 1el bloem ²
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- garde

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

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 958kcal, vet 40.5g, koolhydraten 107.3g, eiwit 41.8g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Gehaktballen bakken

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Meng het **gehakt** met de **helft van de kruidenmix**, 1 ei, de helft van de knoflook, een flinke snuf zout en een snuf peper. Kneed goed, maak je handen vochtig en draai er **8 ballen** van (zie ook **stap 6**). Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehaktballen** in ca. 5min rondom goudbruin en haal ze dan uit de pan.



3. Aubergine bakken

Snij de **aubergine** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 2cm. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **aubergine**, de **rest van de kruidenmix**, 1el olijfolie, een flinke snuf zout en 100ml water toe en laat 6-8min afgedekt zachtjes koken. Neem de deksel van de pan en bak tot het vocht verdampt is en de **aubergine** goudbruin en zacht is.



4. Saus maken

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij in blokjes van ca. 2cm. Voeg de **gehaktballen**, **tomaat** en **tomatenpassata** toe aan de pan met **aubergine** en breng aan de kook. Zet het vuur dan lager en laat 5-10min zachtjes koken, tot de **gehaktballen** gaar en de **tomaten** zacht zijn.



5. Béchamel maken

Smelt 1el boter in een kleine kookpan op laag vuur. Roer er 1el bloem door en bak 2-3min. Schenk er 150ml melk bij en laat al roerende 3-5min zachtjes koken, tot er een romige **saus** ontstaat. Kruid met een flinke snuf zout en een snuf peper. Schep de **rijst** en **gehaktballen in saus** op borden, garneer met de **béchamelsaus** en serveer.



6. Groene smaakmaker

Heb je nog wat verse peterselie over? Die kun je kleinsnijden en door het gehakt mengen! Of gebruik het om je bord mooi mee te garneren.