



Biologische Waikiki-rundergehacktballen

met ananas en paprika op bruine rijst



30-40min



2 personen

Waikiki is een bekende buurt in Honolulu, aan de Hawaiaanse kust. De buurt wordt graag bezocht door surfers, want de golven zijn berucht en de stranden beroemd. Waan je even in de Hawaiaanse zon met dit heerlijke zoetzure gerecht, vol tropische smaken zoals ananas, gember en zoete chilisaus.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 blikje ananaskukjes
- 50ml teriyakisaus ^{1,2}
- 50ml zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

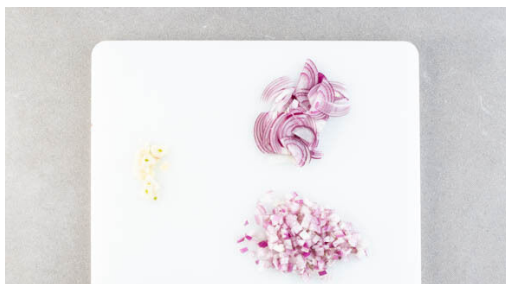
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 915kcal, vet 38.3g, koolhydraten 106.5g, eiwit 33.5g



1. Ui snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** fijn en snijd de **andere helft** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



4. Gehaktballen maken

Meng het **gehakt** met de **gehakke ui**, ca. $\frac{2}{3}$ van de **gember** en een snuf peper en zout. Kneed goed en draai er **10-12 gehaktballetjes** van. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en braad de **gehaktballen** in 4-5min rondom aan.



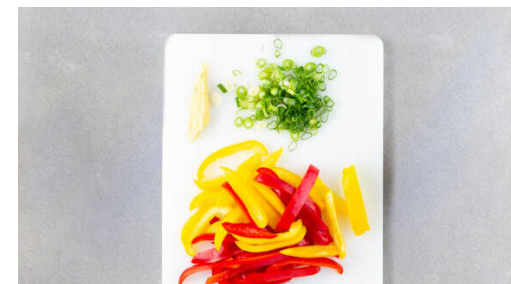
2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Paprika bakken

Verhit tegelijkertijd een 2e grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Bak de **paprika** en de **uireepjes** 2-3min. Draai het vuur middelhoog en voeg de **knoflook**, de **rest van de gember**, de **ananas incl. sap** en de **saus** toe. Laat ca. 1min zachtjes koken en breng op smaak met peper, zout en 1el azijn. Voeg dan de **gehaktballen** toe.



3. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schil en rasp of hak de **gember** fijn.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **gehaktballetjes** in **saus** met de **rijst** en bestrooi met de **bosui**.