



Chimichurri-rundergehacktballetjes

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 rundergehakt met chimichurri is een echte klassieker. Dit keer in de vorm van 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 rundergehakt
- 2 tomaten
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje yoghurt¹

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 (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 659kcal, vet 52.3g, koolhydraten 21.4g, eiwit 31.7g



1. Chimichurri voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **verse kruiden incl. steeltjes** fijn. Pel de **knoflook** en snijd of rasp heel fijn. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt en snijd de **chilipeper** fijn. Meng de **gehakte kruiden** met de **knoflook** en **chilipeper naar smaak**.



4. Gehaktballetjes bakken

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



2. Bloemkoolrijst maken

Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier. Meng met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. 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. Meng de **yoghurt** met **1tl citroenrasp** (of meer naar smaak). Breng de **dip** verder op smaak met peper en zout.



3. Gehaktballetjes draaien

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



6. Afmaken & serveren

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