



Waikiki-rundergehacktballen met ananas

en zoetzure paprika op basmatirijst



30-40min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 blik ananasstukjes
- 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 913kcal, vet 37.8g, koolhydraten 107.5g, eiwit 34.3g



1. Ui snijden

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



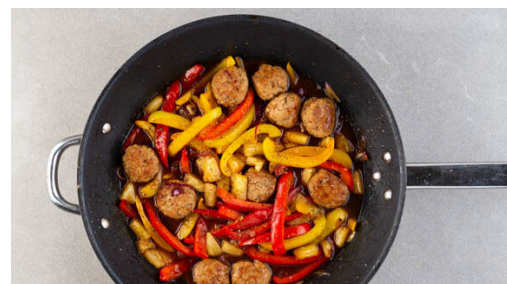
4. Gehaktballen maken

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



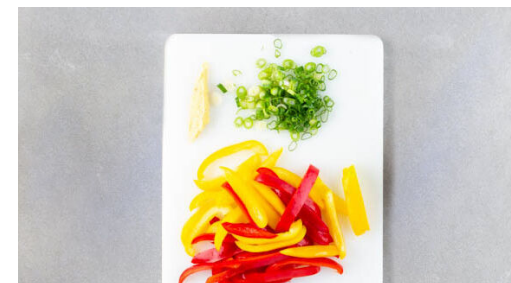
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg 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 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Paprika bakken

Verhit tegelijkertijd een 2e grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** en de **uireepjes** 2-3min. Zet het vuur middelhoog en voeg de **knoflook**, de **rest van de gember**, de **helft van de ananas incl. de helft van het sap** en de **sauzen** 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 ze in dunne reepjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schil de **gember** en rasp of snijd heel fijn.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **gehaktballen** in **sauzen** met de **rijst** en bestrooi met de **bosui**.