

DINNERLY



Kokos-currysaus met gehaktballen met broccoli en rijst



ca. 30min



2 personen

Laten we eens creatief doen met gehaktballen. Nee, we maken er geen kubussen of piramides van, we draaien gewoon de klassieke balletjes. Maar ze gaan niet in de soep en niet met gekookte aardappels: vandaag eten we ze in een kruidige curry met kokosmelk, broccoli en rijst. Heel nieuw, heel onverwacht, heel erg lekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 broccoli
- 1 tomaat
- 1 stukje verse gember
- 150g biologische basmatirijst
- 250g rundergehakt
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje madraskruiden ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- staafmixer met beker
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Mosterd (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 855kcal, vet 46.8g, koolhydraten 66.8g, eiwit 38.1g



1. Groente snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 2cm. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn. Schil evt. de **gember** en rasp fijn.



2. Rijst koken

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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Gehakballetjes rollen

Meng het **gehakt** met de **helft van de gember**, de knoflook en ½tl zout, en draai er dan met vochtige handen **8 ballen** ter grootte van walnoten van.



4. Saus maken

Pak een staafmixer met hoge beker en maak een gladde **saus** van de **tomaat**, **kokosmelk**, de **rest van de gember**, het **currypoeder** en een flinke snuf zout.



5. Afmaken en serveren

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **gehakballetjes** ca. 4min. Voeg de **saus** en de **broccoli** toe, zet het vuur middelhoog en laat de pan 8-12min afgedekt zacht koken tot de **broccoli** gaar is. Proef en voeg naar smaak peper en zout toe. Serveer de **rijst** met de **broccoli**, **gehakballetjes** en de **saus**.



6. Turn up the heat!

Dit gerecht verwent en verwarmt. Heb jij het liever écht heet? Dan hebben wij een leuke tip voor ingelegde peper. Snij een halve rode peper in dunne ringen, ¼ ui heel fijn en een beetje koriander grof. Meng dit in een kom met 1el azijn, ½tl suiker en wat zout en laat 5-10min staan. Giet goed af en strooi het bij het serveren over de gehakballetjes. Kleurrijk én lekker!