



Bio-rundergehaktballetjes in paprikasugo

met sinaasappelcouscous



30-40min



2 personen

Vandaag op het menu: sappige biologische rundergehaktballetjes, op smaak gebracht met peterselie en de heerlijke kruidenmix ras el-hanout. Geserveerd met luchtige couscous gemaakt met vers geperst sinaasappelsap en een fijne sugo van paprika en tomaat. Genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje ras el hanout

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 848kcal, vet 38.2g, koolhydraten 83.8g, eiwit 38.5g



1. Couscous maken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 300ml heet water. Rasp ca. **2tl sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Doe de **couscous** in een kom met het **sinaasappelsap** en **250ml bouillon**. Laat 6-8min afgedekt wellen, roer het dan los met een vork.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika's** in dunne reepjes. Halveer en pel de **ui** en snijd fijn. Pel de **knoflook** en snijd ook fijn.



3. Sugo maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **helft van de ui** 1-2min. Voeg de **paprika** toe en bak 2-3min mee. Blus af met de **rest van de bouillon** en de **tomatenblokjes**. Breng op smaak met de **rest van het bouillonpoeder**, peper, zout en een snuf suiker. Laat de **sugo** 5-7min licht inkoken.



4. Gehaktballetjes maken

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng het **gehakt** goed met de **helft van de peterselie**, de **rest van de ui**, de **knoflook**, ca. **3el couscous**, de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Vorm ca. **10 gehaktballetjes** van het **gehakt**.



5. Gehaktballetjes garen

Voeg de **gehaktballetjes** toe aan de **paprikasugo** en laat afgedekt 10-15min garen. Draai de **gehaktballetjes** af en toe om. Proef en breng de **sugo** op smaak met peper en zout.



6. Couscous afmaken

Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze in dunne reepjes. Schep de **helft van de muntblaadjes**, de **rest van de peterselie** en 1el olijfolie door de **couscous** en breng op smaak met de **sinaasappelrasp**. Verdeel de **gehaktballetjes** met de **couscous** en de **paprikasugo** over borden en bestrooi met de **rest van de munt**.