



Smeuïge lam-rundergehacktballetjes

in spinaziecurry met broccoli



ca. 25min



2 personen

Haal de sferen van een Indian summer in huis met dit door de saag geïnspireerde recept. Deze stoof is een populair vegetarisch gerecht uit Punjabi, een zuid-Indiase provincie. Saag wordt doorgaans gemaakt van fijngehakte bladgroenten en geurige specerijen. Wij voegen er voor een dubbele portie groenten geroosterde broccoliroosjes aan toe en serveren de saag met heerlijke gehaktballetjes van rund- en lamsgehakt.

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1x broccoli
- 5g garam masala
- 1x rund- en lamsgehakt
- 1x babyspinazie
- 1 zakje runderbouillon-poeder
- 10g verse koriander
- 1 citroen
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer
- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 770kcal, vet 27.8g, koolhydraten 87.0g, eiwit 37.1g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe zodra het water kookt. Leg een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



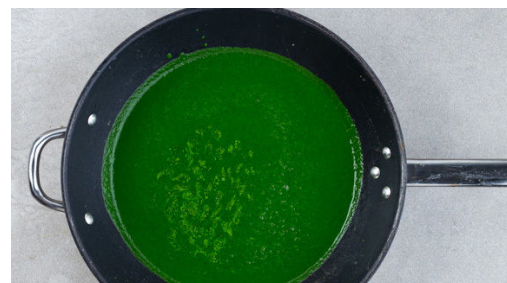
4. Spinazie stoven

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **rest van de knoflook, gember** en **garam masala** met 1/2el bloem toe. Roerbak 1min en voeg dan de **spinazie** samen met 200ml water en **1/4e van het bouillonpoeder** toe en roer door. Stoof tot de blaadjes zijn geslonken, dit duurt ca. 1min.



2. Broccoli marineren

Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil en hak de **gember** fijn. Meng de **helft van de knoflook**, de **helft van de gember** met 2el olijfolie, 1/8tl zout en een snuf peper. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **gember-knoflookolie**.



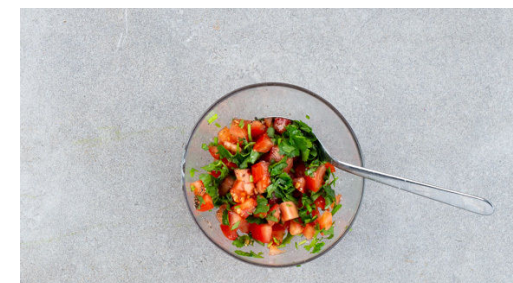
5. Saus pureren

Doe de inhoud van de groentepan in een hoge (maat)beker. Roer er dan **3/4e van de korianderblaadjes** door en pureer glad. Schenk de **sous** in de pan en laat hem 1-2min zachtjes pruttelen. Rasp de **citroenschil** fijn en roer dit door de **sous**. Breng hem op smaak met peper en evt. meer **bouillonpoeder**. Pers **een citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes.



3. Balletjes maken

Kneed de **helft van de garam masala** met 1/4tl zout door het **gehakt** en vorm er met natte handen **balletjes** ter grootte van walnoten van, zo'n 8 stuk. Leg ze bij de **broccoli** op de bakplaat en rooster alles 10-12min, tot het **vlees** gaar is en de **broccoli** goudbruine randjes heeft.



6. Salsa maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en hak de **resterende korianderblaadjes** grof. Meng ze met de **tomaat**, **1el citroensap**. 1/8tl zout en een snuf peper. Roer de **gehaktballen** door de **sous**. Serveer de **rijst** met de **broccoli** en **gehaktballetjes in saus**. Lepel de **salsa** erover.