



Albondigas in een tomatenstoof

met cannellinibonen en gegrilde courgette



ca. 30min



2 personen

Ken je die heerlijke Spaanse gehaktballetjes in tomatensaus die je krijgt als je ergens tapas gaat eten? Dat zijn albondigas (uitgesproken met een zachte G) en je maakt ze vanavond helemaal zelf. Om er een volwaardige avondmaaltijd van te maken, serveer je ze in een stoof van cannellinibonen en met heerlijke gegrilde courgette.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 tomaten
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 pak tomatenpassata
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1x rundergehakt
- 1 citroen
- 2 courgettes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- grillpan of grote koekenpan
- middelgrote ovenschaal
- 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 570kcal, vet 30.4g, koolhydraten 37.3g, eiwit 37.7g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** in stukjes. Giet de **bonen** af en spoel ze om.



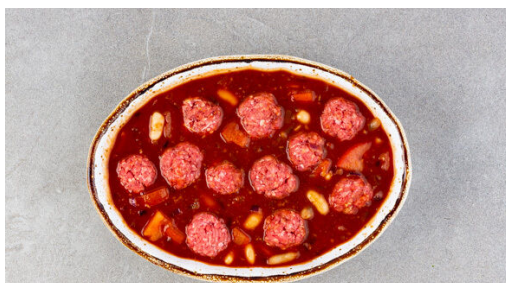
2. Saus voorbereiden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1min. Voeg dan de **tomaten**, de **helft van het paprikapoeder**, de **helft van de tomatenpassata**, de **helft van de het bouillonpoeder** en 50ml water toe. Roer door en laat de **saus** ca. 5min op matig vuur pruttelen.



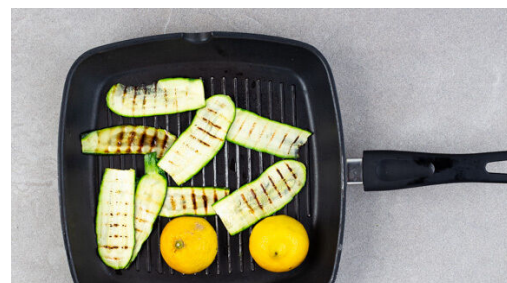
3. Gehaktballetjes maken

Meng het **gehakt** met de **rest van het paprikapoeder** en een snuf zout tot een samenhangend geheel. Kneed er zo'n **12-14 gehaktballetjes** van, ter grootte van walnoten.



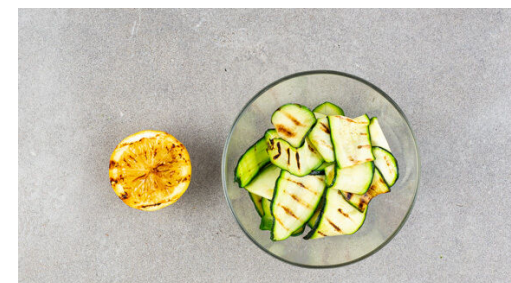
4. Gehaktballetjes bakken

Doe de **bonen** en de **saus** in een middelgrote ovenschaal en roer door. Leg de **gehaktballetjes** in de **saus** (ze moeten voor de helft onderstaan). Bak 12-15min in de oven tot de **gehaktballetjes** gaar zijn.



5. Courgette bakken

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Snijd de **citroen** doormidden. Snijd de **courgette** in de breedte doormidden en dan in de lengte in dunne plakken. Grill de **courgette** 3-4min per zijde. Grill de **citroen** ca. 2min op het snijvlak.



6. Courgette afmaken

Pers de **citroen** naar wens boven de **courgette** uit en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **gehaktballetjes** in **bonen-tomatensaus** met de **courgette**.