



Stoofpot met rundergehaktballetjes

low carb met kikkererwtenbrood



ca. 30min



2 personen

Dat low carb niet moeilijk hoeft te zijn bewijzen we vandaag met deze hartige tomatenstoofpot met rundergehaktballetjes, wortelen, selderij en groene paprika's. Erbij serveren we kruidige zelfgemaakte kikkererwtenbrood. En zo is het zelfs low carb én glutenvrij!

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 15g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 pakje kikkererwtenmeel
- 1 groene paprika
- 1 stengel bleekselderij⁹
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1x rundergehakt
- 1 kuipje grove mosterd¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- maatbeker
- keukenrasp
- citroenpers

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

Allergenen

selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 768kcal, vet 45.7g, koolhydraten 43.1g, eiwit 37.8g



1. Deeg bereiden

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak **bieslook** en de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng **100g kikkererwtenmeel** (de rest heb je niet nodig) met 100ml warm water, 1el olijfolie, 1/2tl zout, de **citroenschil**, **1el citroensap** en **3/4e van de verse kruiden**.



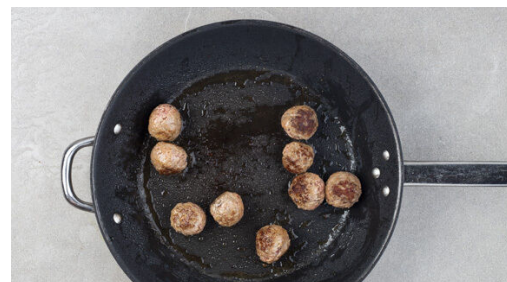
4. Brood bakken

Bestrijk een met bakpapier beklede ovenschaal met 2el olijfolie en verdeel hierover het **deeg** in een laag van ca. 1cm. Bak het **brood** 7-9min in de oven tot de hoeken goudbruin zijn. Snijd voor het serveren in stukjes.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove stukken. Snijd de **bleekselderij** in dunne plakjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



5. Gehaktballetjes bakken

Meng het gehakt met de **mosterd**, 1 snufje peper en zout en de **rest van de verse kruiden**. Draai ca. **8 gehaktballetjes**. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en braad de **gehaktballetjes** in 3-4 minuten rondom aan. Voeg de **gehaktballetjes met braadsappen** toe aan de **stoofpot**.



3. Stoofpot maken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **paprika**, de **bleekselderij**, de **wortel** en de **ui** ca. 2min. Voeg de knoflook toe en bak nog 30sec. Voeg de **tomatenpuree** en de **Trappers kruidenmix** toe, en roer door. Voeg na ca. 1min 400ml water en het **bouillonpoeder** toe, breng aan de kook en laat afgedekt zachtjes sudderen.



6. Serveren

Breng de **stoof** opnieuw aan de kook en laat 5min sudderen tot de gehaktballetjes gaar zijn. Breng op smaak met zout en peper en 1-2tl **citroensap** (of meer naar smaak) en laat nog ca. 1min sudderen. Serveer met het **kikkererwtenbrood**.