

DINNERLY



Tikka masala-curry met gehaktballetjes en broccoli op 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

- 1x broccoli
- 1 tomaat
- 200g basmatirijst
- 1x rund- en varkensgehakt
- 1 pakje kokosmelk
- 1x tikka masalapasta

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- plantaardige olie
- zout
- peper

KOOKGEREI

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

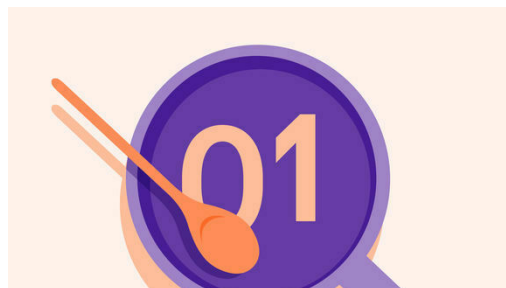
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

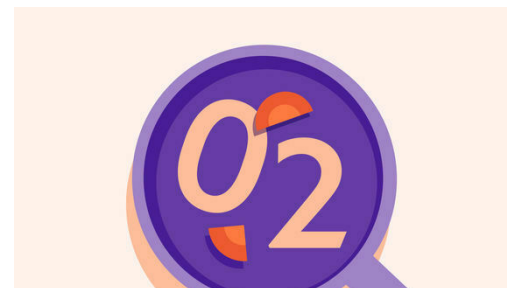
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 861kcal, vet 39.1g, koolhydraten 96.8g, eiwit 32.6g



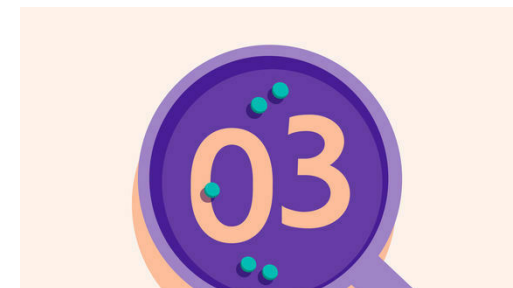
1. Groenten snijden

Breng in een kleine kookpan 400ml water aan de kook met een snuf zout. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 2cm doorsnede. Pel 1 teen knoflook en snij deze heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



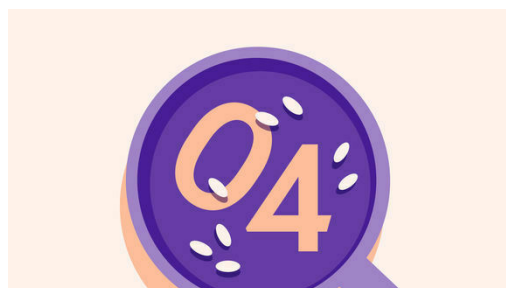
2. Rijst koken

Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en laat 10-12min koken tot al het water is opgenomen. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 5min met het deksel erop staan.



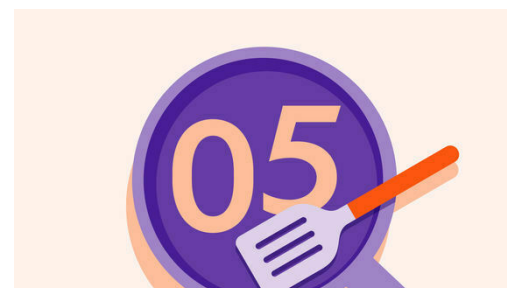
3. Gehakballetjes rollen

Meng de knoflook en een snuf zout door het **gehakt** en draai er dan met vochtige handen ballen ter grootte van walnoten van.



4. Saus maken

Pak een staafmixer met hoge beker en pureer de **tomaat**, **kokosmelk**, de **helft van de tikka masalapasta** en een snufje zout tot een zachte saus.



5. Curry maken en serveren

Verhit in een grote koekenpan 1el plantaardige olie. Bak de **gehakballetjes** ca. 4min op hoog vuur. Voeg de **saus** en de **broccoli** toe, zet het vuur middelhoog en laat de pan ca. 8-9min afgedekt zacht koken tot de **broccoli** gaar is. Voeg naar smaak peper en zout toe. Serveer de **rijst** met de **gehakballetjes** en de **saus**.



6. Turn up the heat!

Dit Indiase 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, 1/4 ui heel fijn en een paar stukken koriander grof. Meng dit in een kom met 1el azijn, 1/2tl suiker en wat zout en laat 5-10min staan. Strooi het bij het serveren over de gehakballetjes. Kleurrijk én lekker!