



Caraïbische rundergehacktballen

met kokosquinoa en kleurrijke salade



20-30min



2 personen

Deze gehaktballetjes in Caraïbische stijl brengen je vast en zeker in vakantiestemming. We combineren ze met ananas, kokos, limoen en een fijne kruidenmix voor een extra tropisch gevoel. Erbij een salade met alle kleuren van de regenboog en voedzame quinoa.

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje kokosmelk
- 200g quinoa
- 2 tomaten
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 1 blikje ananastukjes
- 1x rundergehakt
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- maizena
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 979kcal, vet 49.3g, koolhydraten 91.7g, eiwit 42.5g



1. Quinoa koken

Vul een kleine kookpan met de **kokosmelk**, 250ml water en een flinke snuf zout. Breng aan de kook. Was de **quinoa** grondig in een zeef en voeg toe zodra het **kokoswater** kookt. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat rusten tot het serveren.



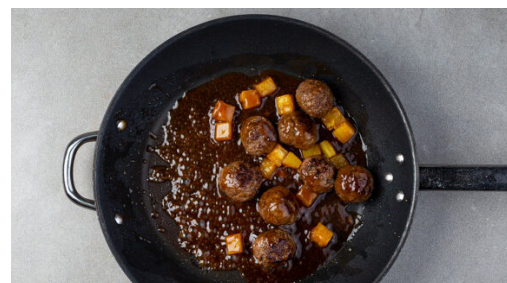
4. Gehaktballen draaien

Meng het **gehakt** met **1el sojasaus**, de **knoflook**, de **cajunkruiden** en een flinke snuf zout en peper. Kneed goed en draai ca. **8 balletjes** van het **gehakt**. Roer 1-2tl maizena en 3el water tot een **papje**. Meng dat met de **rest van de sojasaus**, de **rest van de ananas** en de **rest van het ananassap**.



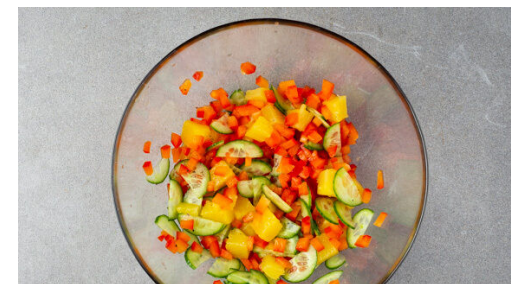
2. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



5. Gehaktballen braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Braad de **gehaktballetjes** in 4-5min rondom stevig aan. Schenk de **ananas-sojasaus** erbij, breng aan de kook en draai het vuur lager. Laat het geheel 3-4min sudderen, tot de **sous** een beetje ingedikt is en de **balletjes** gaar zijn.



3. Salade maken

Giet de **ananas** af maar vang het **sap** op. Meng **3/4e van de ananas** met de **tomaatblokjes**, **komkommer**, **1el ananassap** en **1el limoensap**. Breng de **salade** op smaak met zout, peper en evt. suiker.



6. Quinoa afmaken

Roer de **quinoa** los met de **limoenrasp** en de **rest van het limoensap**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **quinoa** met de **balletjes in saus** en de **salade** en bestrooi met de **bosui**.