

DINNERLY



Vegan gehaktballetjes met gember en wortel

op gemarineerde aubergine en zachte rijst



ca. 40min



2 porties

Vanavond gaan we niet uit eten maar brengen we de kwaliteit van een restaurant het huis in: zelfgedraaide vegan gehaktballen met pittige gember en frisse wortel op geroosterde aubergine gemarineerd in miso. Dat begint al goed! Die heerlijkheden serveer je op zachte rijst en het geheel bedruppel je met een hartige vinaigrette met bijzondere knoflookbieslook. Chic, lekker en hartstikke origineel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 stukje verse gember
- 200g vegan gehakt ¹
- 1 aubergine
- 25g misopasta ¹
- 150g sushirijst
- 10g verse knoflookbieslook

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

Soja (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 778kcal, vet 33.1g, koolhydraten 92.8g, eiwit 22.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Schil evt. de **gember** en snij of rasp deze heel fijn. Pel 1 teen knoflook en snij of pers deze ook heel fijn.



2. Gehaktballetjes draaien

Meng de **helft van de wortel**, de **helft van de gember**, de knoflook en ½tl zout grondig door het **vegan gehakt**. Rol er met vochtige handen ca. **8 balletjes** van (ter grootte van walnoten). Leg ze op een bakplaat met bakpapier, zet die bovenin de oven en rooster de **balletjes** in ca. 25min goudbruin en gaar. Draai halverwege de baktijd om.



3. Aubergine roosteren

Meng de **misopasta** met 1el plantaardige olie, 1el azijn en 1el suiker. Snij de **aubergine** in ronde plakken van 1cm dik. Wrijf de **aubergine** in met de **misosaus** en verdeel over een tweede bakplaat met bakpapier. Zet die onderin de oven en rooster ca. 20min. Draai halverwege de baktijd om en dek de plaat evt. af met aluminiumfolie als de **misosaus** snel heel donker wordt.



4. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** ca. 5min afgedekt rusten. Schep dan de **rest van de wortel** erdoor.



5. Afmaken en serveren

Hak de **knoflookbieslook** grof. Pak de staafmixer en pureer de **bieslook**, de **rest van de gember**, ½tl suiker, een snuf peper en zout, 2el plantaardige olie, 2el azijn en 2el water tot een grove **vinaigrette**. Verdeel de **rijst**, **aubergine** en **vegan gehaktballetjes** over de borden en bedruip met de **vinaigrette**.



6. Restjes voor lunch!

Blijven er na het eten wat plakken aubergine of zelfs nog een paar vegan gehaktballetjes over? Daar kun je morgen een mooie sandwich van maken! Bak een stokbroodje af, bestrijk met srirachamayonaise (of wat hummus, of pesto!) en beleg met de restjes.