



Gehaktballetjes in chutneysaus

met rijst en gebakken spitskool

Vandaag staat er een rijstgerecht op het menu met als smaakmaker een heerlijke vijgenspread. Het geeft je hartige gerecht een zoetige twist. Heerlijk!

30 min | 791 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Vijgen en sinaasappel spread	g	15	30	45	60
Spitskool	st	0.5	1	1	2
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
zelf toevoegen:					
Bakolie en boter	el	1	2	3	4
Komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de basmatirijst in een zeef onder kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Kruid intussen het gehakt met zout en peper (of gehaktkruiden) en pers de knoflook erboven uit. Rol met je handen kleine gehaktballetjes. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de gehaktballetjes met de ui 5 minuten. Schep de vruchtenspread erbij met een scheutje water (of kookvocht) en laat afgedekt zachtjes stoven.
3. Was de spitskool en snijd in dunne reepjes. Verhit olie en boter in een hapjespan en roerbak de kool in circa 10 minuten knapperig en gaar. Voeg eventueel een scheutje water toe tegen aanbranden. Kruid met komijn, chilivlokken naar smaak en zout.
4. Serveer de basmatirijst met de spitskool en de gehaktballetjes in chutneysaus.

Tip: Geen zin om gehaktballetjes te maken? Je kunt het gehakt ook roerbakken met de kool.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

