



280 gram
groenten per
portie *

Provençaalse balletjes in tomatensaus

met paprika en witte rijst

Vandaag een lekkere en snelle maaltijd op het menu. Onze biologische Provençaalse balletjes zijn een heerlijke plantaardige toevoeging aan elke maaltijd. De balletjes worden gemaakt van volkoren rijst, lekker veel groenten en Provençaalse kruiden, wat ze een bijzonder lekkere smaak geeft.

20 min | 706 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
Witte rijst	g	75	150	225	300
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Gele paprika	st	0.5	1	2	2
Trostomaten	g	150	300	450	600
Tomatenpuree	g	35	70	100	200
Verse basilicum	g	5	5	10	10
Provençaalse balletjes	g	100	200	250	400
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	3	4
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. Kook de rijst in 10-12 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui, knoflook en tomatenpuree 3-5 minuten op een laag vuur. Voeg de paprika en tomaat toe en bak nog enkele minuten. Schenk een beetje water erbij zodat je een saus krijgt en breng op smaak met de helft van de basilicum, zout en (chili)peper. Laat 5 minuten afgedekt sudderen op een middelhoog vuur.
4. Verwarm olie in een andere bakpan en bak de Provençaalse balletjes 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Schud de pan regelmatig.
5. Schep Provençaalse balletjes door de saus, serveer met de rijst en garneer met de overgebleven basilicum.

Tip: De balletjes zijn ook erg lekker als borrelhapje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

