



KALFSGEHAKTBALLETJES MET ESPELETTE-PEPER



VOORBEREIDING
30 min.



BEREIDING
1u 25 min.



MOEILJKHEID
eenvoudig



PORTIES
4 porties



BUDGET
gemiddeld

INGREDIËNTEN

Kalfsgehaktballetjes

- 1 teentje knoflook, gepeld en ontkiemd
- 1 tl verse rozemarijn
- 1 sneetje wit sandwichbrood, zonder korst
- 60 g plantaardige amandeldrank
- 600 g kalfsgehakt
- 1 eidooier
- 1 ei
- 1 tl Espelette-peper
- ½ tl fijn zout

Bijgerecht

- 1000 g water
- ½ tl zout
- 160 g rijst
- 1 ui, fijngehakt
- 4 el olijfolie
- 2 groene paprika's, in dunne plakjes
- 1 takje verse rozemarijn, enkel de blaadjes
- gemalen peper
- 120 g droge witte wijn
- 100 g kalfsbouillon

BEREIDING

Kalfsgehaktballetjes

- 1 Plaats knoflook en rozemarijn in de mengbeker en mix **5 sec / snelheid 8**. Duw het geheel met behulp van de spatel naar onder in de mengbeker.
- 2 Voeg het verkruimelde brood, amandelmelk, kalfsgehakt, ei en eigeel, Espelette-peper en zout toe en mix **10 sec / snelheid 7**.
- 3 Vorm balletjes van 1 volle eetlepel bereiding per gehaktbal en zet opzij. Spoel de mengbeker.

Bijgerecht

- 4 Plaats 1000 g water en ½ tl zout in de mengbeker. Hang het kookmandje in de mengbeker en weeg er de rijst in af. Kook vervolgens **20 min / 100°C / snelheid 4**. Bak ondertussen in een ovenschaal de ui 2 minuten in 2 eetlepels hete olijfolie, voeg dan de paprika en rozemarijn toe, breng op smaak met peper en zout. Laat 5 minuten koken, roer en haal uit de ovenschaal.
- 5 Verwarm de 2 eetlepels olijfolie in de ovenschaal en bak de kalfsgehaktballetjes 5 minuten aan elke kant. Giet de witte wijn en de bouillon erbij, breng aan de kook en voeg de paprika's opnieuw toe. Laat 10 minuten sudderen op laag vuur. Dien onmiddellijk op met de rijst.

NUTRITIONELE WAARDEN PER 1 PORTIE



Energiewaarde	2239 kJ / 532 kcal
Eiwit	39 g
Koolhydraten	41 g
Vetgehalte	21 g