



Mediterrane gehaktballetjes

Met super lekkere tomatensaus, rijst en eitjes

Ingrediënten (4 personen)

Gehakt

- 500 gr. gehakt (h-o-h of rund/lams)
- 1 ei
- Mediterrane kruiden mengsel
- Paneermeel
- Peper, zout

Saus

- 2 bl. gepelde tomaten
- 2 gele uien
- 1 grote rode paprika
- Oestersaus, suiker, gember, chilipeper, knoflook



Erbij

- Gekookte rijst voor 4 personen
- 4 eieren

Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten bij 'Gehakt' en vorm kleine gehaktballetjes; maatje bitterbal. Bak de balletjes in een koekenpan aan alle kanten snel bruin in olijfolie. Laat uitlekken op keukenpapier.

Bak vervolgens in dezelfde pan: uien en paprika (in reepjes gesneden). Laat ook deze uitlekken.

Nogmaals dezelfde koekenpan. Sudder op heel laag vuur de gepelde tomaten totdat ze als vanzelf uit elkaar vallen. Voeg toe scheutje oestersaus, schepje suiker, wat gember, chilipeper en een teentje knoflook. Even laten doorkoken en proeven of de saus voldoende op smaak is. Voeg daarna de uien en paprika toe.

Nu een ovenschaal. Schepje saus, gehaktballetjes erop en overgieten met de rest van de saus. Ovenschaal in een voorverwarmde oven (180). Breek na een minuut of 10 er voor iedereen een eitje bij. In de oven laten staan tot het eiwit gestold is. Serveren met rijst.

Tip

De gehaktballetjes en de saus kan je invriezen. Dan heb je een volgende keer snel een lekkere maaltijd op tafel