

Marokaanse gehaktballetjes

met bloemkoolrijst

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
30 minuten

Benodigdheden
Kookplaat
Oven

Ingrediënten

- 500 gr lams of rundergehakt
- 1 st ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 st ei
- 2 el Panko (broodkruimels)
- ½ tl Ras al Hanout
- ½ tl Harissa
- 1 st ingelegde citroen
- 1 blik tomaat (stukjes)
- zout en peper naar smaak
- ¼ bos verse koriander
- ½ st bloemkool

Bereidingswijze

Gehaktballetjes

1. Snijd de ui en knoflook fijn en verdeel dit in 2 delen; 1 deel voor de gehaktballetjes, 1 deel voor de saus.
2. Snijd de ingelegde citroen in 4 kwarten en verwijder het vruchtvlees. Snijd de schil in fijne blokjes.
3. Meng het gehakt met de fijngesneden ui, 1 teen knoflook, ei, panko/broodkruimels, ras al hanout, zout en peper in een kom.
4. Rol kleine gehaktballetjes en leg ze apart.
5. Verwarm een bakpan voor op bakstand 4 en wacht tot de pan op temperatuur is.
6. Bak de gehaktballetjes rondom bruin, maar niet gaar.
7. Haal de gehaktballetjes uit de pan en bak in het achtergebleven vet de andere helft van de fijngesneden ui, knoflook, de harissa, de fijngesneden citroen en de tomaat uit blik. Maak op smaak met zout.
8. Voeg de aangebakken gehaktballetjes toe en laat het geheel nog ca. 15 minuten pruttelen.
9. Voeg vlak voor het serveren de fijngesneden koriander toe.

Bloemkoolrijst

1. Rasp op de grove handrasp (boven een stoomplaat) de bloemkool tot 'rijst'.
2. Stoom de rijst in ca. 5 minuten op 100% stoomstand in de stoomoven.
3. Breng op smaak met zout en peper.

Opmaken en serveren

1. Serveer de bloemkoolrijst onderop een bord/schaal en de gehaktballetjes met de saus er bovenop.
2. Garneer eventueel met nog wat extra fijngesneden koriander.