

Ingrediënten voor 4 personen

500 gr rundergehakt (h.o.h kan ook) 1 middelgrote ui fijn gesnipperd 2 teen knoflook uit de pers 2 cm gember geschild en geraspt paneermeel ketjap naar smaak 1 rode paprika in dunne reepjes 1 gele paprika in dunne reepjes 1 dikke winterpeen in dunne reepjes 1 middelprei gehalveerd en in halve ringetjes 2 blikjes ananas op eigen sap in stukjes 3 dl water +1,5 eetlepel aardappelmeel of maïzena Voor de saus 4 flinke eetlepels ketchup 3 eetlepels rode wijnazijn 1 eetlepel agavesiroop of honing peper en zout naar smaak rijst of mie

Tijd: > 1 uur
Keuken: Wereld
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Gehaktballetjes " Tonight "

Je kent ze vast en zeker wel, de potten : "Chicken Tonight" saus met maar weinig stukjes groente en ananas. Niks mis met de smaak en als basis heb ik daar vroeger wel van geprofiteerd. Weinig tijd? Kipblokjes bakken, extra groente smoren, potje chicken tonight erbij , rijst erbij en klaar. Ik bedacht hier een variatie op met gehaktballetjes en veel groente. Prei, wortel, rode en gele paprika, ananas en compleet gemaakt met een lekkere saus. Persoonlijk(man ook) vind ik rijst het lekkerst bij zo'n gerecht, maar omdat de kleinkinderen straks mee eten en niet zo van rijst houden serveer ik er mie bij. Voldoende voor 4 volwassenen en 2 kinderen.

Hulpmiddelen

Snijplank, mes, wok en pan, pannetje

Bereidingswijze

Maak het gehakt aan met de gesnipperde ui, knoflook, gember, ei paneermeel en peper en zout naar smaak.. Kneed alles goed door elkaar en maak dan 1 klein balletje. Bak dit en proef. Nu kun je nog wat smaakmakers toevoegen . Rol balletjes ter grootte van een walnoot. Bak deze in olie in circa 10 minuutjes gaar en bruin. Haal ze uit de pan. Blancheer ondertussen de wortelreepjes 2 minuten, giet ze af en laat ze uitlekken. Voeg olie toe en smoor de paprikareepjes, wortel en prei een viertal minuten. Voeg de ananas toe met het sap en laat even mee pruttelen. Roer de maïzena met 250 ml water tot een papje. Voeg de ketchup, azijn en agavesiroop toe samen met het bindmiddel. Laat even pruttelen totdat alles de juiste dikte heeft. Voeg de balletjes toe en laat deze even mee verwarmen. Proef en voeg zo nodig nog ketjap of sojasaus toe.

Serveertips

Ik heb niet de hoeveelheid paneermeel vermeld, omdat dat toch wel afhankelijk is van alles wat je toevoegt en de grootte van het ei. Iedereen voelt zelf wel of het gehakt de juiste consistentie heeft.

