



Kefta gehaktballetjes & tomatentajine met jalapeno-yoghurtsaus

4 porties / Tijd: 1u15-1u30

Ingrediënten

Tomatentajine

1 blik gepelde tomaten (400 g)

2 teentjes geplette knoflook (12 g netto)

½ tl kristalsuiker (1,5 g)

2 el olijfolie (20 g)

10 g vers fijngehakte peterselie

10 g vers fijngehakte koriander

1 tl gemalen komijn

1 tl paprikapoeder

Peper en zout naar smaak

Licht gepekelde uien

2 fijngesneden sjalotten (50 g netto)

½ tl kristalsuiker (1,5 g)

1 el wijnazijn (12 g)

½ tl zout

Keftagehaktballetjes

400 g rundsgehakt (of lam)

100 g geraspte ui (netto)

10 g vers fijngehakte peterselie

10 g vers fijngehakte koriander

1 hand vers fijngehakte munt

2 tl paprika-poeder

1 tl gemalen komijn

1 tl zout

½ tl zwarte peper

Snuifje cayennepeper

Jalapeño-yoghurtsaus

1 ontpitte jalapeño (20 g)

1 teentje geplette knoflook (6 g)

1 tl kristalsuiker (3 g)

1 el olijfolie (10 g)

15 g vers fijngehakte peterselie


15 g vers fijngehakte koriander

¼ tl zout

Bereidingswijze

- Bereid de tomatentajine.

1. Verhit de olijfolie in een steelpan en voeg de gepelde tomaten, de knoflook, de kristalsuiker, de peterselie, de komijn en het paprika-poeder toe.
2. Voeg peper en zout toe naar smaak.
3. Breng aan de kook.

4. Dek de pan af en laat ongeveer 45 minuten sudderen op een laag vuur tot het mengsel een dikke saus wordt.
5. Roer af en toe in de saus.
 *Te droog? Voeg dan enkele eetlepels water toe.*
6. Als de tomatentajine klaar is, voeg dan de keftagehaktballetjes toe.
7. Dek de pan af en laat ongeveer 10-12 minuten garen tot de keftagehaktballetjes goudbruin zijn.
8. Besprenkel de tomatentajine en keftagehaktballetjes met de jalapeño-yoghurtsaus en garneer met de gepekeld ui.
9. Serveer warm.

- Bereid de licht gepekeld ui.

1. Doe de sjalotten, de wijnazijn, de kristalsuiker en het zout in een kom en meng alles door elkaar.
2. Dek af met vershoudfolie en bewaar in de koelkast tot gebruik.

- Bereid de keftagehaktballetjes.

1. Doe het rundsgehakt, de ui en de kruiden in een grote kom en gebruik je handen om alles te mengen.
2. Neem telkens 1 grote lepel van het mengsel en maak gehaktballetjes.
3. Dek af met vershoudfolie en bewaar in de koelkast tot gebruik.

- Bereid de jalapeño-yoghurtsaus.

1. Voeg de knoflook, de jalapeño, de olijfolie, de kristalsuiker en de kruiden toe in een blender en maal tot je een gladde massa hebt.
2. Doe de saus in een kommetje en plaats het in de koelkast tot gebruik.



TIPS

- *De licht gepekeld ui en de keftagehaktballetjes kunnen vooraf gemaakt worden of worden gemaakt als de tomatentajine op het vuur staat te sudderen.*
- *Dit gerechtje is heel lekker met brood, maar opgelet, brood voegt koolhydraten toe.*

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	219
E (g)	23
V (g)	10,1
KH (g)	7,1
KH-portie	ongeveer 0,6