

Stap 2*



Spaanse gehaktballetjes in pittige tomatensaus

Dit recept bevat

½ portie groente | 1 portie eiwit

STAP 2*

1 persoon

Ingrediënten

1 el olijfolie | ½ ui, gesnipperd | 1 teentje knoflook, geperst | 1 tl gedroogde oregano | ½ tl gedroogde chilipeper | 1 tl komijnpoeder | 5 ml rode wijnazijn | 100 gr. tomaten, in stukjes | 1 reepje sinaasappelschil | 125 gr. half om half gehakt | 1 tl paprikapoeder | 2 el platte peterselie, fijngehakt | peper

Bereiding

Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de uitjes tot ze zacht zijn. Bak de knoflook en oregano 1 minuut mee en schep de helft in een kom en laat het afkoelen.

Voeg de chilipeper en een halve tl komijnpoeder toe aan de pan en bak dit 30 seconden mee. Voeg de rode wijnazijn, tomaten en sinaasappelschil toe en laat 30 minuten zachtjes koken tot de saus dikker is. Breng op smaak met peper en voeg eventueel de zoetstof toe om de smaak van de tomaten te neutraliseren. Haal de pan van het vuur.

Doe het gehakt bij het afgekoelde uienmengsel. Voeg de paprikapoeder, ½ tl komijnpoeder en de peterselie toe. Draai balletjes van het gehakt, ter grootte van een walnoot.

Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan en bak de gehaktballetjes rondom bruin.

Schep de gehaktballetjes bij de pittige tomatensaus en laat het geheel nog 30 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.

* zonder ui ook geschikt vanaf Stap 1