



Kipgehaktballetjes in tomatensaus

Ingrediënten:

VOOR DE BALLETTJES

500 g kipgehakt

1 geraspte wortel

1 ei

1 ½ tl knoflookpoeder

1 tl gedroogde oregano

½ tl uienpoeder

½ tl paprikapoeder

een flinke snuf fijn zeezout/himalayazout

Wat kokosolie om de gehaktballetjes in te bakken

VOOR DE SAUS

Klein beetje kokosolie om in te bakken

1/2 blik biologische tomatenblokjes

1 rode paprika, in kleine blokjes gesneden

1 ui fijngesnipperd

2 el tomatenpuree

1 teen knoflook geperst

½ zoutarm bouillonblokje, verkruimeld en opgelost in 200 ml water

Gedroogde tijm

Zout en peper naar smaak

Olijfolie om het gerecht mee te besprenkelen

Optie: fijngesneden platte peterselie of pecorino kaas om over de gehaktballetjes te raspen

Bereiding:

Voor de gehaktballetjes:

Meng door het gehakt het ei, oregano, de geraspte wortel, knoflookpoeder, zout en peper. Knead goed door en maak er kleine gehaktballetjes van. Verwarm boven matig vuur een hapjespan en smelt hier wat kokosolie in. Bak de gehaktballetjes in een hapjespan mooi bruin gedurende 4-5 minuten. Keer de balletjes af en toe om zodat alle kanten mooi bruin worden. Leg de balletjes op een bord en zet even aan de kant.

Voor de saus:

Fruit in een beetje kokosolie in dezelfde hapjespan de ui met de knoflook. Voeg de paprika toe en laat deze in 10-15 minuten gaar stoven. Voeg de tomatenpuree, de tomatenblokjes, de bouillon, tijm en peper toe. Proef even en controleer of het eventueel nog wat zout nodig heeft. Breng zachtjes aan de kook en laat op zacht vuur ongeveer een kwartiertje sudderen zodat de saus wat indikt. Voeg de gehaktballetjes toe en verwarm deze even mee in de tomatensaus tot ze volledig gaar zijn. Sprenkel bij het serveren nog wat olijfolie over de gehaktballetjes. Als je het lekker vind kun je er ook wat vers geraspte pecorino kaas overheen strooien.

Deze gehaktballetjes zijn heerlijk met [saffraanrijst](#), met deze koolhydraat arme [zadenbroodjes](#), courgette-pasta of met een goed bord gegrilde groenten.

