



Kipgehaktballetjes in tomatenrijst met paprika en feta

HELLOEXTRA 30 min. • Eet binnen 5 dagen



HELLO
EXTRA



Rode paprika



Knoflookteen



Ui



Verse krulpeterselie
& oregano



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes met ui



Kipgehaktballetjes
met Italiaanse kruiden



Pruimtomaat



Feta

Voorraadkast items

Kippenbouillon, olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Hapjespan met deksel, grote koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie & oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Tomatenblokjes met ui (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (st)	6	12	18	24	30	36
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4157 /994	431 /103
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,1
Koolhydraten (g)	93	10
Waarvan suikers (g)	20,3	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	52	5
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen:

7) Melk/Lactose



1. Snijden

Bereid de bouillon. Snijd de **rode paprika** in kleine blokjes. Pers de **knoflookteen** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de blaadjes **oregano** van de steel en snijd fijn.



4. Snijden

Snijd de **pruimtomaat** in parten. Snijd de **krulpeterselie** fijn. Verbrokkel de **feta**.



2. Tomatenrijst maken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **rijst**, de **ui**, de **knoflook** en de blokjes **paprika** toe. Roerbak 2 – 3 minuten. Voeg dan de kippenbouillon, de **tomatenblokjes** met **ui** en de **oregano** toe. Breng, afgedekt, aan de kook en laat 15 – 18 minuten pruttelen, of totdat de **rijst** al het vocht heeft opgenomen en gaar is (zie TIP).

TIP: Proef regelmatig of de rijst al gaar is. Dit hangt af van wat voor pan je gebruikt. Voeg extra bouillon of water toe als je merkt dat de rijst volledig is drooggekookt en nog niet gaar is.



5. Tomatenrijst afwerken

Haal de pan met tomatenrijst van het vuur en roer de parten **pruimtomaat** en ½ van de **peterselie** door de **rijst** en breng op smaak met peper en zout.



3. Balletjes bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballen** in 3 – 4 minuten rondom bruin (zie TIP). Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 8 – 10 minuten, of totdat de **gehaktballen** gaar zijn.

TIP: Heb je liever kleinere gehaktballen? Halveer ze dan. Let wel op de baktijd: de gehaktballetjes zijn dan sneller klaar.



6. Serveren

Verdeel de tomatenrijst over de borden en serveer met de **kipgehaktballetjes**. Garneer met de overige **peterselie** en de **feta**.

Eet smakelijk!

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.