

# Gehaktballetjes in chili-tomatensaus

Gehaktballetjes in chili-tomatensaus.

Pittig en toch ook met Mediterrane smaken. Door de gehaktballetjes te garen in de saus blijven ze mooi mals en sappig.

Gecombineerd met een bloemkoolrijst een koolhydraatbeperkt gerecht.

Voor 4-5 personen

Bereidingstijd <30 minuten

## Ingrediënten gehaktballetjes

- 500 gram rundergehakt
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels vloeibare bakboter of olijfolie
- 5 a 6 eetlepels paneermeel
- 1 ei
- 2 theelepels gerookte paprikapoeder
- 1/ theelepel zout
- 2 eetlepels verse peterselie (of 1 eetlepel gedroogde peterselie)

# Ingrediënten saus

- 1 blik tomatenblokjes (400 gram)
- 250 ml gezeefde tomaten
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel chilivlokken (of meer als je van heel pittig houdt)
- 1 theelepel suiker
- Zout en peper naar behoefte

# Bereiding gehaktballetjes in chilidotatensaus

1. Snipper de ui en knoflook heel erg fijn.
2. Meng alle ingrediënten goed door elkaar en rol gehaktballetjes in de grootte van een walnoot.
3. Verwarm de bakboter of olijfolie en bak de gehaktballetjes heel kort rondom bruin.
4. Haal ze uit de pan en zet ze apart.

# Bereiding saus

1. Snipper de ui fijn.
2. Verwarm de olijfolie en bak de gesnipperde ui kort aan.
3. Voeg vervolgens alle andere ingrediënten toe en laat de saus aan de kook komen.
4. Proef of de saus goed op smaak is, zo niet, voeg dan eventueel nog wat chilivlokken, suiker, zout of peper toe.
5. Voeg de gehaktballetjes toe, deksel op de pan en op kleinste pitje – laagste stand voor ongeveer 10-15 minuten laten borrelen zodat de gehaktballetjes gaar

worden.

Serveer de gehaktballetjes in chili-tomatensaus met een flinke schep bloemkoolrijst of eventueel gewone rijst, couscous of pasta.

Wil je dit combineren met meer mezze gerechten, kijk dan eens op [deze pagina](#).