

Provençaalse kipgehaktballetjes

Provençaalse kipgehaktballetjes. Of als je een ander soort kruiden wilt, bijvoorbeeld Griekse kruiden, dan worden 't "griekse kipgehaktballetjes". Kipgehakt zag je een paar jaar geleden nog nauwelijks maar tegenwoordig gelukkig wel heel veel. Wil je je kipgehakt extra mager, kies dan voor 100% kipfilet. In de winkels verkopen ze meestal kipgehakt bestaande uit filet en dij. Voordeel hiervan is dat het wat smeugiger blijft (door het vet van de dij). De hoeveelheid gehakt is genoeg voor 12 balletjes.

Voor 4 personen

Bereidingstijd < 30 minuten

Ingrediënten

- 400 gram kipgehakt
- 500 ml gezeefde tomaten
- 4 paprika's (kleur laat ik aan jou over)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 4 eetlepels Provençaalse kruiden
- Peper en zout naar smaak
- 2 eetlepels olijfolie
- 8 eetlepels geraspte kaas 48+
- 200 gram volkoren pasta

Bereiding

Meng 2 eetlepels Provençaalse kruiden met het kipgehakt en rol hier kleine balletjes van (grootte van een pingpong bal).

Verwarm de olijfolie (of gebruik bakboter als je dit fijner vindt) in een hapjespan en bak de kipgehaktballetjes rondom bruin, ze hoeven nog niet gaar te zijn, dit gebeurt straks in de saus.

Snij ondertussen de paprika's en ui in kleine blokjes.

Zodra de gehaktballetjes bruin zijn, haal je ze uit de pan en zet ze even apart.

Nu kunnen de paprika en ui blokjes samen met 1 teentje uitgeperste knoflook in de pan en roerbak deze rondom totdat ze wat zachter zijn (duurt ongeveer 4 a 5 minuten).

De balletjes kunnen terug in de pan samen met de gezeefde tomaten en 2 eetlepels Provençaalse kruiden.

Verwarm alles goed door en klaar zijn je Provençaalse kipgehaktballetjes.

Kook de volkoren pasta al dente en serveer deze met de balletjes en saus.

Als extra groenten neem een simpele groene salade en je hebt een prachtig kleurenpallet op je bord.

Eet smakelijk.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
492	14,5	5,5	37	47	11,7	2,4