Gehaktballetjes met groenten
RECEPT

Gehaktballetjes met groenten



TIJD	45 min
INGREDIËNTEN	11 producten
DOEN	6 porties

Deze gehaktballetjes met wortelen, courgettes en Ben's Original™ rijst zijn een waar genot voor uw smaakpapillen!

INGREDIËNTEN

- 3 builtjes Ben's Original™ Rijst met tomaat en olijfolie
- 600 g rundsgehakt
- 2 teentjes knoflook
- 2 uien
- 2 wortelen
- 2 courgettes
- 1 ei
- ½ bosje munt
- 4 eetlepels paneermeel
- 15 cl runderbouillon
- zout en peper

BEREIDING

1. Meng het gehakt met het paneermeel, het ei, de peper en het zout. Maak balletjes en bak ze 15 minuten in een pan.
2. Schil de wortelen en verwijder de uiteinden van de courgettes. Snijd de groenten in kleine blokjes.
3. Bak ze 15 minuten in een pan met een beetje olie en de ui.
4. Open de builtjes rijst met tomaat en olijfolie en warm ze gedurende 2 minuten op in de microgolfoven.
5. Werk af met peper en zout. Doe alles in een schaal en dien op.

VOEDINGSWAARDE PER 100 G

- Energetische waarde 182 kcal 767 kJ
- Vetten 4,9 g
- waarvan verzadigde vetten 1,6 g
- Koolhydraten 30 g
- waarvan suikers 1,8 g
- Voedingsvezels 1,5 g
- Eiwit 4 g
- Zout 0,66 g

CATEGORIËEN:

Gemakkelijk, Rund, Koken met het gezin, Voorgekookte rijst

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE

Griekse salade

Tijd

15 min

Ingrediënten

5 producten



Kabeljauw, rijst en groenten op mediterrane wijze

Tijd

30 min

Ingrediënten

9 producten



Rijst op mediterrane wijze en kip teriyaki

Tijd

35 min

Ingrediënten

12 producten

Source URL: *https://be.bensoriginal.com/recepten/gehaktballetjes-met-groenten*