

Gehaktballetjes met pindasaus / Meatballs with peanut sauce



De boodschappen

500 gram gehakt
gehaktkruidenmix (**zie ingrediënten**)
1 vrije uitloopei
2 bosuitjes
1 eetlepel ketjap
bakmargarine
400 gram zilvervliesrijst
1 zak Chinese roerbakgroenten
1 pot pindakaas

Pindasaus ingrediënten: zie onderaan

We beginnen met de gehaktballetjes!

Ingrediënten voor gehaktkruidenmix

Roer door 50 gram paneermeel: 1 theelepel witte peper; 2 theelepels nootmuskaat; 2 eetlepels paprikapoeder; 1 eetlepel gemberpoeder; 1 eetlepel knoflookpoeder.

Kneed het gehakt met de kruidenmix, sojasaus, 1 ei en 2 bosuitjes, rol er balletjes van, Druk de gehaktballetjes plat met een vork en bak ze rondom bruin in de bakmargarine. Blus af met water en laat ze 10 minuten sudderen.

De bijgerechten

Was de groenten, laat ze uitlekken en roerbak ze beetgaar. Kook de rijst als aangegeven.

Zelf pindasaus maken

1 sjalotje; 2 tenen knoflook; 150 gram pindakaas; 80 ml kokosmelk (of melk); 2 eetlepels ketjap; 1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker; 1 theelepel gemberpoeder (djahe); 1 theelepel gemalen komijn (djintan); 1/2 tl ketoembar (koriander); 2 theelepels sambal manis; scheutje limoen- of citroensap; handje ongezouten pinda's in stukjes.

Optioneel: zout en/of kant&klaar gebakken uitjes.

Knijp de knoflook uit in een pan, bak het ½ minuut in 1 theelepel olie, bak de sjalot mee.

Voeg de pindakaas toe, roer de bruine suiker, alle kruiden, de soya, citroensap en melk er door.

Roer tot slot de gehakte pinda's door de saus.

Serveer de gehaktballetjes met pindasaus en strooi er eventueel gebakken uitjes er over.

Geef de rijst en de roerbakgroenten er apart bij.

Gehaktballetjes met pindasaus / Meatballs with peanut sauce



Shopping list

500 grams of minced meat
minced meat spicemix (**see ingredients**)
1 free range egg
2 spring onions
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon of soy sauce
400 grams of brown rice
1 bag of Chinese stir-fry vegetables
1 jar of peanut butter

Peanut sauce ingredients: see below

We start with the meatballs!

Minced meat spicemix Ingredients

Stir through 50 grams of breadcrumbs: 1 teaspoon white pepper; 2 teaspoons of nutmeg; 2 tablespoons paprika powder; 1 tablespoon ginger powder; 1 tablespoon garlic powder.

Knead the minced meat with the spices mix, soy sauce, 1 egg and 2 spring onions.

Roll into balls, press them flat with a fork then bake the meatballs brown all around, in margarine.

Add some water, allow them to simmer for 10 minutes.

The side dishes

Wash, drain then fry the vegetables al dente. Cook the rice as indicated on the box.

Make your own peanut sauce: 1 shallot; 2 cloves of garlic; 150g peanut butter; 80 ml coconut milk (or milk); 2 tablespoons soy sauce; 1 tablespoon dark brown caster sugar; 1 teaspoon ginger powder (djahe); 1 teaspoon ground cumin (djintan); 1/2 teaspoon ketoembar (coriander); 2 teaspoons sambal manis; dash of lime or lemon juice; handful of unsalted peanuts, chopped finely.

Optional: salt and/or ready-made fried onions.

Press the garlic into a pan, fry it ½ a minute in 1 teaspoon of olive oil, fry the shallot too.

Add the peanut butter, brown sugar, all spices, the soy sauce lemon juice and milk.

Finally stir the chopped peanuts into the sauce.

Serve the meatballs with the peanut sauce and sprinkle fried onions on top.

Place the rice and the stir fried vegetables on the side.