

# GEHAKTBALLETJES VAN KIP IN GROENTESAUS

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 g gekruid kippengehakt

500 g sperziebonen

1 rode paprika

1 rode peper (optioneel)

2 uien

1 teentje knoflook

70 g tomatenpuree

1 tl kaneel

1 tl paprikapoeder

2 el cider azijn

2 el olijfolie

1 blokje magere groentebouillon

Peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Snijd de paprika in kleine stukjes van ongeveer 1 cm. Maak de bonen schoon (verwijder de uiteinden) en snijd deze in stukjes van ongeveer 3 cm. (voor wie graag pittig heeft: ontpit de rode peper en snijd deze voor de helft heel fijn), snipper de uien.

Los het bouillonblokje op in 400 ml water.

Vorm gehaktballetjes en bak deze in olijfolie tot ze een mooie bruine kleur hebben. Haal de balletjes uit de pan en leg deze op keukenrol.

Doe in dezelfde pan de uien en look en bak dit gedurende 2 minuten op laag vuur. Voeg er de tomatenpuree bij, kaneel, paprikapoeder en de azijn en laat nog 1 minuut bakken.

Doe er dan de sperziebonen bij en laat 2 minuten bakken. Voeg de bouillon toe en laat onder gesloten deksel ongeveer 8 à 10 minuten garen. Doe er na ongeveer 4 minuten de rode peper bij (optioneel). Smaak af met peper en zout.

Serveer dit gerecht met volkoren rijst, couscous of bulgur.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

296 kcal

**SMAKELIJK!**