

INGREDIËNTEN

GEHAKT:

- 800g kippengehakt (of kippenbillen)
- 1 fijngehakte ajuin
- 2 fijngehakte teentjes knoflook
- 3 fijngehakte takken munt
- ½ tl kaneel
- ½ tl muskaatnoot
- ½ bosje fijn gehakte koriander
- 2 el paneermeel
- Peper en zout naar smaak

GROENTENMENGELING:

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 courgette
- 1 ajuin in blokjes

SAFFRAANRIJST:

- 1 sjalot, fijngesneden
- 1 el neutrale olie
- 250g basmatirijst
- 1 tl saffraandraadjes
- Peper en zout naar smaak
- 800ml kippenbouillon

YOGHURTDRESSING:

- 200ml yoghurt
- 1 el honing
- 1 fijngehakte chilipeper
- Een snuifje zout
- ½ bosje fijngehakte koriander
- 1 handvol fijngehakte muntblaadjes
- 2 el olijfolie

GARNERING:

- ½ granaatappel

Saffraanrijst met gegrilde groenten en gekruide gehaktballetjes



4 personen



+/-60 min.

(35 min. bereidingstijd)

Een heerlijk éénpansgerecht met de zalige aroma's van de Tunesische keuken. De rijst wordt gegaard met saffraan, de balletjes worden gekruid met kaneel en munt, en dan nog een stevige portie groenten erbij! Alles wordt afgewerkt met een frisse dressing.





BEREIDINGSWIJZE:

RIJST:

Stoof de sjalot aan in het bakaccessoire op 200°C, op full luchtsnelheid, voor 5 minuten. Voeg de rijst toe. Voeg vervolgens de bouillon, de geweekte saffraan, en de kruiden toe. Meng goed, kies voor handmatige functie en gaar op 200°C, op full luchtsnelheid, voor 10 minuten.

GROENTEN:

Snijd de groenten in kleine blokjes, besprenkel met olie, kruid met peper en zout, en voeg toe bovenop de rijst. Gaar nog 10 minuten verder op 200°C, op full luchtsnelheid.

GEHAKTBALLETJES:

Snijd de kippenbillen in kleinere stukken en maal, of gebruik kant-en-klaar gehakt naar keuze. Snij de look, munt, koriander en ajuin fijn en meng onder het gehakt samen met het paneermeel en de andere kruiden. Vorm balletjes en leg deze op de gegrilde groenten. Bak 12-15 minuten op 200°C, op full luchtsnelheid, afhankelijk van de grootte van de balletjes.

YOGHURTDRESSING:

Combineer alle ingrediënten voor de dressing in een hoge maatbeker en mix tot een gladde saus.

TIP

Dresseer op een mooi bord. Je kan de rijst en de groenten onder elkaar mengen of gebruik een vormpje voor laagjes. Plaats de balletjes erop, garneer met munt, koriander, en granaatappelpitjes. Druppel wat dressing over het geheel. Dit is het show off bordje als er vrienden komen!