

Spinazieballetjes met paprikasaus



Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 sjalot
- 120 g bladspinazie
- 15g gehakt
- 1 ei
- 1 teentje look
- peper, paprikapoeder snuifje zout
- 120-150g ongekookte (volkoren) pasta
- Of 1 buitje volwaardige zilvervliesrijst
- Of 100g ongekookte couscous / quinoa / bulgur
- 1 kleine ui
- 3 rode puntpaprika's
- 70g tomatenpuree
- 250 g ricotta
- olijfolie

Optioneel afwerking:

- enkele blaadjes basilicum



Bereidingswijze

- Pel de sjalot en snijd fijn.
- Hak de spinazie fijn.
- Neem een kom en voeg hierin de spinazie, sjalot, gehakt en ei aan toe. Pers hierbij ook het lookteentje.
- Vermeng goed en kneed het geheel met je handen. Kruid af en rol gelijke balletjes.
- Pel de ui, snijd fijn en zet langs de kant.
- Halveer vervolgens de puntpaprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in bruinose.
- Kook intussen de pasta/rijst/quinoa/.. volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit ongeveer 1 eetlepel olijfolie in een antikleefpan en bak hierin de balletjes tot ze langs alle kanten goudbruin zijn (+/- 10 minuten).
- Verhit ondertussen in een steelpannetje opnieuw een eetlepel olijfolie en stoof hierin de ui samen met de paprika.
- Voeg hier na 5 minuten de tomatenpuree en ricotta aan toe. Kruid af naar smaak en laat op een middelmatig vuur verder pruttelen.
- Voeg de balletjes toe aan de saus en serveer met de pasta. Voeg eventueel nog wat extra spinazieblaadjes toe. Werk af met basilicum.

Tips

- Maak dit gerecht vegetarisch door het gehakt te vervangen door vegetarisch gehakt. Qua structuur is dit gehakt bijvoorbeeld ideaal:



- De ricotta kan ook vervangen worden door 7% room (ook 250 ml). Zet het vuur dan wel iets hoger en voeg wat maïzena toe om de saus te laten indikken.

Bron

- Boek: Be Fit, be awesome 3 – Laura Van den Broeck