



Hoofdgerechten

Balletjes met orzo en no-waste lunchbroodje

Voor 4 personen.

Ingrediënten

Voor de balletjes

1 kilogram gehakt (kip of varken-rund)
45 gram parmezaanse kaas
60 gram geraspte wortels
30 gram paneermeel
1 ei

Voor de mediterrane orzo

2 uien (rode)
2 lookteentjes (fijngeperst)
1 eetlepel boter
300 gram orzo
4 tomaten
500 gram spinazie (vers)
1 handvol parmezaanse kaas
700 milliliters groentebouillon
1 handvol basilicum

Voor het broodje boulet

1 stokbrood
4 eetlepels sriracha mayonaise
100 gram rucola
4 lente-uitjes
50 gram wortelen

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng alle ingrediënten voor de balletjes samen en rol er balletjes van. Leg ze op een bakplaat en bak ze in de oven in 20 à 25 minuten gaar.

Snipper de rode ajuinen en spinazie fijn en snij de tomaten in blokjes. Verwarm de boter in een pan en fruit de ui met de lookteentjes.

Voeg na 2 minuten de tomatenblokjes toe en bak dit een paar minuten mee. Vervolgens kan de orzo erbij en meng je alles goed onder elkaar.

Na 1 minuut voeg je de groetenbouillon en basilicum toe en breng je het geheel aan de kook voor ongeveer 8 minuten en vergeet niet om regelmatig te roeren. Daarna voeg je de spinazie toe en bak je het geheel nog enkele minuten verder.

Kruid af met peper en zout. Seveer de mediterrane orzo met de balletjes en strooi er royaal de geraspte Parmezaanse kaas over.

Restjes over? Maak er broodje boulet voor je lunch van

Snij de broodjes doormidden en besmeer beide kanten met de sriracha mayonaise. Snij de restjes balletjes in schijfjes en leg ze tussen de broodjes. Vervolgens beleg je ze met rucola, de geraspte worteltjes en het lente-uitje.

