RIJST GEVULD MET GROENTEN EN PITTIGE GEHAKTBALLETJES

Ingrediënten: ***bewaren in koelkast**

4 personen

500 gram gehakt*
400 gram rijst
2 rode paprika's
2 gele paprika's
2 groene paprika's
400 gram spinazie*
1 ui
10 gram krulpeterselie*
1 rode peper
1 ei
100 gram paneermeel
2 teentjes knoflook
10 gram koriander*

Uit eigen keukenkastje: olijfolie, peper en zout

Bereidingstijd: ca. 30 minuten

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de rode peper in de lengte door. Verwijder de pitjes en snijd ragfijn.
- Meng het gehakt met het ei, paneermeel en de rode peper naar smaak. Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
- Draai het gehak tot tien kleine, gelijke balletjes
- Vet een ovenschaal in met olijfolie.
- Leg de gehaktballetjes in de ovenschaal en bak ze circa 15 minuten in de oven.
- Breng ondertussen een pan met water aan de kook en kook de rijst in 8 minuten gaar. Giet de rijst af en laat staan met de deksel op de pan.
- Snijd de paprika's in kleine blokjes.
- Was de spinazie.
- Hak de peterselie zeer fijn.
- Pel en snijd de knoflook en ui fijn.
- Fruit de ui en de knoflook met een beetje olijfolie in een koekenpan. Voeg de paprika en peterselie toe en bak even mee.
- Voeg de spinazie toe en laat deze slinken.
- Voeg de gekookte rijst toe en roer alles goed door elkaar.
- Hak de koriander grof.
- Serveer de gevulde rijst met de gehaktballetjes en gesneden koriander.