



De Kookjuf

Albondiga's met Moorse invloeden

Ingrediënten

-1 kg gehakt hoh	-bak & braad vloeibaar	-1/2 tl kaneel
-4 teentjes knoflook	- 2 tl zout	-2 el honing
-2 uien	-zwarte peper versgemalen	-1 ei
-2 blikken gepelde tomaten	-1 tl djintan/komijnpoeder	-1 pakje paneermeel
-2 geroosterde paprika's	-1 tl paprikapoeder pikant	
-handvol peterselie	-snufje chilipoeder	

Bereiding

1. Meng het gehakt met twee geperste teentjes knoflook, het ei, zout en peper en de helft van de gehakte peterselie en de paneermeel
2. Rol balletjes ter grootte van stuiters
3. Bak de balletjes goudbruin in de bak en braad in een koekenpan
4. Snijd ondertussen de uien, paprika's klein en pers de overige twee teentjes knoflook
5. Fruit in een scheutje olijfolie de ui, knoflook en paprika zachtjes aan in een braadpan. Het mag zeker 5 minuten zachtjes bakken
6. Voeg de blikken tomaten toe
7. Kruid met bovenstaande kruiden, en breng daarna op smaak met zout
8. Voeg de honing toe en pureer de saus grof met de staafmixer
9. Doe de gehaktballetjes in de braadpan bij de saus en laat nog zeker een minuut of tien sudderen
10. Strooi er fijngehakte peterselie overheen en serveer met rijst, aardappels, brood en een salade