

Ingrediënten

Tomatensaus

2 dikke uien, fijngesneden
 2 wortelen, in fijne blokjes
 1 el olijfolie
 2 teentjes knoflook
 1 el tomatenpuree
 4 tomaten, in stukken gesneden
 1 blik tomatenblokjes (400 g)
 3 dl kippenbouillon (+ eventueel nog meer)
 5 dl tomatenpassata
 tijm
 laurier
 een takje rozemarijn
 een mespuntje xantana (optioneel)
 (zie p. 11)
 peper en zout
 paprikapoeder of pikante kruiden
 (optioneel)



Balletjes

3 sjalotten, fijngehakt
 2 teentjes knoflook, fijngesnipperd
 tijm
 laurier
 30 g ricotta
 2 el paneermeel
 600 g kippengehakt

Bron



M3052

Vitaya – Losse

Liens - Lichte klassiekers, alle klassieke recepten, even smakelijk maar veel lichter en gezonder! Lien Willaert

Pagina: 26/27

Recept

TOMATENSAUS

- Fruit de uien en wortelen in olijfolie. Doe er de knoflook, de tomatenpuree, de in stukken gesneden tomaten, de tomatenblokjes, de kippenbouillon en de tomatenpassata bij. Voeg tijm, laurier en rozemarijn toe en laat alles minstens een uur lang zachtjes pruttelen.
- Controleer af en toe of je saus niet te droog wordt. Als dat zo is, voeg dan nog wat kippenbouillon en/of tomatenpassata toe.
- Als de wortelen zacht zijn, kan je de kruiden eruit halen en de saus mixen. Giet de saus nog eens door een zeef. *Normaal gezien heeft de saus door de combinatie van groenten een mooie binding. Als dat niet zo is, kan je er nog een beetje xantana onder mixen.*
- Kruid de saus met peper en zout en geef ze eventueel nog wat pit met paprikapoeder of iets sterkers.

BALLETJES

- Meng de fijngesneden sjalotten, knoflook, tijm, laurier, de ricotta en het paneermeel onder het gehakt.
- Rol balletjes en bak ze ongeveer 10 minuten in de oven op 220 °C.

AFWERKING

- Giet de tomatensaus over de ballen, werk af met basilicum of peterselie en serveer met puree (p. 223).

Info Martine Lycke 25/04/2017

2 uien
2 wortelen
Aanstoven in 2 el olijfolie

3 teentjes look
1 klein blikje tomatenpuree
4 tomaten
1 blikje 400g tomaten
300 ml water
1 kippenbouillonblokje
500 ml tomatenpassata
Tijm
Laurier
Rozemarijn
Minimum 1 uur laten garen
Hierna de saus niet gezeefd, wel gemixt.

Voor de balletjes heb ik een eerder recept genomen omdat we deze heerlijk vonden:
Thaise kippenballetjes (839)
Krant - Deze Week - DW - Cookameal - Amylia De Schepper - Pgn 28

500 g kippengehakt
2 uien
Handvol koriander
1 el vissaus
1 el rode currypasta
60 g paneermeel
1 ei
Peper en zout

Oven : 30' 180°C

Fotos



