

# Ratatouille op Italiaanse wijze met gehaktballen

Aantal personen: 2

2 puntpaprika's  
2 preien  
200 gram koolrabi  
4 vleestomaten  
250 ml gezeefde tomaten  
3 flinke eetlepels Provençaalse kruiden  
1 laurierblad  
Gehaktkruiden met weinig zout  
1 volkoren beschuit  
200 gram gehakt  
3 theelepels  
150 ml water

Meng het gehakt met de kruiden en de fijngemaakte beschuit. Maak hier balletjes van (ongeveer 8).

Maak de groenten schoon, de koolraap in blokjes, prei in ringen, maar houdt de prei apart, paprika in stukjes en de tomaten in stukjes.

Verwarm de kokosolie in een braadpan. Bak hierin de prei kort aan. Voeg daarna de rest van de groenten toe, samen met de laurier, de Provençaalse kruiden en de gezeefde tomaten toe. Laat 10 minuten sudderen, als het gerecht te droog wordt voeg dan eventueel een scheut water toe.

Terwijl de groenten staan te sudderen, verhit 1 theelepel kokosolie in een koekenpan. Als deze goed heet is bak je hierin de gehaktballetjes kort aan zodat deze een kleurtje krijgen, de gehaktballetjes hoeven niet gaar te worden dit gebeurt in de saus. Maak met een lepel 8 kuiltjes in de saus en leg in ieder kuiltje 1 gehaktbal en laat nog eens 10 minuten sudderen tot de groenten en de gehaktballetjes gaar zijn.

Eet dit bij de rijst, of als je er een eenpansgerecht van wil maken, kun je er een zoete aardappel of kleine krieltjes gelijk mee laten sudderen. Voeg dan wat extra water toe en doe de aardappels gelijk met de groenten mee in de saus.