

MARLEY SPOON



Oosterse temphehballetjes

met sperziebonen en sushirijst



20-30min



2 personen

In de Marley Spoon-keuken testen we nieuwe ideeën van de chefs. Soms blijken die in de praktijk minder uit te pakken. Het is ook mogelijk dat de naam van een gerecht ons niet overtuigde, maar dat de uitvoering super was. Dat was het geval bij deze balletjes van tempeh met gerookt paprikapoeder. Erbij eet je sperziebonen en sushirijst. Geloof ons, dit bijzondere gerecht is om je vingers bij af te likken!

Wat je van ons krijgt

- 1 bosui
- 1x Aziatisch gekruide tempehblokjes ^{11,13}
- 1 zakje panko ¹
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 150g sushirijst
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1x sperziebonen
- 1 rode paprika
- 2 zakjes teriyakisaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- maatbeker
- staafmixer
- grote wok of koekenpan
- zeef of vergiet
- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 913kcal, vet 26.8g, koolhydraten 128.4g, eiwit 34.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd ca. 5cm van het **groen van de bosui** in ringetjes en bewaar voor stap 6. Hak de **rest van de bosui** grof en doe dit met 4el plantaardige olie en 4el water in een hoge (maat)beker.



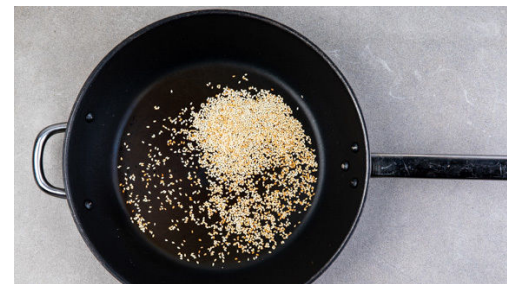
4. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Balletjes maken

Doe de **tempehblokjes** bij de **bosui-olie** en pureer alles met een staafmixer grof. Doe het **tempehmengsel** in een kom met de **panko**, het **gerookte paprikapoeder**, 1/4tl zout en 1/4tl peper. Knead met je handen tot een samenhangend **deeg** ontstaat.



5. Sesam roosteren

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en rooster de **sesam** 1-2min. Let op, de **sesam** kan snel verbranden! Schep de **sesamzaadjes** uit de pan. Dop en snijd de **sperziebonen** doormidden. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes.



3. Balletjes bakken

Knead met natte handen telkens van **1 volle eetlepel tempehdeeg** één **balletje** en leg het **tempehballetje** op een bakplaat met bakpapier. Herhaal tot je uiteindelijk **10-12 tempehballetjes** hebt. Besprenkel de **balletjes** met een beetje olie en rooster in 15-18min in de oven groudbruin. Draai de **balletjes** halverwege om.



6. Groenten wokken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan of wok en roerbak de **sperziebonen** 5min. Voeg de **paprika** toe en bak 5min mee. Voeg **2/3e van de teriyakisaus** en 2el azijn (rijst of wit) toe en roerbak 1-2min. Breng de **roerbak** op smaak met peper en zout. Serveer de **rijst** met de **gewokte groenten** en **tempehballetjes** en garneer met de **sesam** en **groene bosuringen**.