

Chakalaka met kippengehaktballetjes


50 minuten

4 personen

Zin in iets anders, iets met pit en boordevol smaak? Laat je verrassen door deze Zuid-Afrikaanse klassieker in een luchtiger jasje. Deze chakalaka met kippengehaktballetjes is een heerlijk geurige en kleurrijke stoofpot vol groenten en kruiden, gecombineerd met malse balletjes van La Belle Flamande kippengehakt. Deze Belgische variant is niet alleen lichter, maar ook rijk van smaak én duurzaam gekweekt. Ideaal voor wie eens iets anders wil, zonder in te boeten aan smaak of kwaliteit. Lekker met rijst, couscous of een stuk knapperig brood om in de saus te dippen. Smakelijk!



 [keurslagerdemeulder](#)

 [Keurslager De Meulder](#)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 800 gram kippengehakt
- 30 gram paneermeel
- 2 uien
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 400 gram tomatenblokjes uit blik
- 70 gram tomatenconcentraat
- 200 gram bonen in tomatensaus (uit blik)
- 2 teentjes knoflook
- 1 duim verse gember
- cayennepeper (optioneel)
- paprikapoeder
- currypoeder
- uienpoeder
- lookpoeder
- 1 blokje runderbouillon
- zonnebloemolie
- zout en peper

BEREIDING:

1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Meng het kippengehakt met 30 gram paneermeel, 1 geraspte ui, een koffielepel paprikapoeder, een koffielepel currypoeder, een koffielepel lookpoeder en een koffielepel uienpoeder. Kruid met peper en zout (telkens 1 theelepel).
3. Draai er een 20-tal balletjes van.
4. Neem een ovenrooster met een vel bakpapier, schik de balletjes daarop.
5. Bak 20 minuten in de oven tot ze stevig en goudbruin zijn. Eventueel even kort grillen op het einde voor dat extra korstje.
6. Verhit wat in een grote kookpot.
7. Schil en snipper de look en de tweede ui fijn.
8. Schil de gember en rasp of snij heel fijn.
9. Fruit de ui, knoflook en gember tot ze glazig zijn, op een zacht vuurtje.
10. Snij de paprika's in blokjes, verwijder de zaadlijsten, zaadjes en witte stukken.
11. Schil de wortel en rasp of snij deze fijn.
12. Voeg paprika en wortel toe aan de kookpot en bak enkele minuten mee.
13. Roer het tomatenconcentraat erdoor en laat 2 minuten meebakken.
14. Voeg nu de tomatenblokjes, 200 ml water, het bouillonblokje, 1 koffielepel paprikapoeder, 1 koffielepel currypoeder, peper en zout toe. Laat de saus 15 minuten sudderen, zodat ze kan indikken.
15. Voeg de paprikablokjes toe na 15 minuten. Laat deze nog 5 tot 7 minuten mee garen zodat ze nog een fijne bite hebben.
16. Voeg pas op het einde de witte bonen in tomatensaus toe en laat die kort (max. 3-5 minuten) opwarmen. Zo behouden ze hun vorm en smeugheid. Voeg nu ook de kippenballetjes toe aan de saus.
17. Proef en kruid naar wens bij met cayennepeper.
18. Serveer met rijst, couscous of (plat)brood!

Tip: Vind je het toch iets te pittig? Voeg een klein schepje honing of een kneepje limoensap toe op het einde voor balans.

Smakelijk!