



## Succotash met gehaktballetjes



- (4 personen)
- 4 steak tartaar (gekruid)
- 2 el olijfolie
- 2 blikken (400g) kidneybonen, afgespoeld
- 1 blik (300 g) mais, uitgelekt
- 1 bakje romatomaatjes, gehalveerd
- 2 geroosterde paprika's uit pot, fijngesneden
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 komkommer, in kleine stukjes
- dressing:
- 4 el olijfolie
- 2 el rode wijnazijn
- 1 teen knoflook
- 0,5 zakje munt, alleen de blaadjes

Doe bonen, mais, tomaten, paprika, ui en komkommer in een schaal. Doe de ingrediënten voor de dressing in een kom en pureer met de staafmixer fijn. Meng de dressing met de bonensalade. Verhit 2 el olie in een koekenpan. Maak van de steaktartaar kleine balletjes, niet te netjes. Bak de grove balletjes op hoog vuur bruin. (Strooi er eventueel wat oregano en chilipoeder over) Serveer met de salade.

Hongerwolven kunnen er nog wat brood bij eten. Wij vonden het zonder ook meer dan voldoende. En dat maakt het een leuk recept voor de mensen die hun goede voornemens nog niet overboord hebben gezet. Het is namelijk superslank en het verzadigt prima. En al die vezels zijn een mooie bonus!

Voedingswaarde per persoon:

455 kcal, 33 g eiwit, 24 g vet waarvan 5 g verzadigd, 28 g koolhydraten en 13 g vezel