

## Gehaktballetjes en broccoli in Toscaanse tomatensaus

### Ingrediënten voor 2 personen:

400 gram broccoli  
8 rundergehaktballetjes  
500 ml pomodorosaus  
1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
1 eetlepel Toscaanse kruiden  
1 groentebouillonblokje  
1 eetlepel agavesiroop (of honing)  
20 gram roomboter  
Peper en zout



### Bereidingswijze:

Snipper de ui en de knoflook. Maak de broccoli schoon en snij de roosjes van de stam af.

Fruit de ui in de roomboter. Doe er de knoflook bij. Bak kort aan en doe er de gehaktballetjes bij. Bak de buitenkant bruin en voeg er dan de pomodorosaus, kruiden en agavesiroop aan toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven en roer goed door. Doe er dan de broccoliroosjes bij en laat alles 20 tot 30 minuten stoven, met het deksel op de pan, tot het gaar is. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Serveer met couscous. Smakelijk eten!



# Bewust in Balans

[www.bewustinbalansmetbaukje.nl](http://www.bewustinbalansmetbaukje.nl)