

## Rijstballetjes



### Uit de oven

#### Ingrediënten voor circa 12 balletjes:

- 200 gram zilvervliesrijst
- 4 dl. water
- 1 blik rode nierbonen van 400 gram
- 4 theelepels umeboshipasta
- 1 eetlepel citroensap
- 8 eetlepels sesamzaad

#### Bereiding:

1. Spoel de rijst af met koud water in een zeef en laat even uitlekken.
2. Breng de rijst in afgepast water aan de kook. Zodra het water kookt het vuur zo laag mogelijk zetten. Deksel op de pan, niet roeren. In 45 minuten gaar koken, daarna nog even laten nawellen.
3. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan op een matig vuur, tot het lekker ruikt of begint te ploffen.
4. Wanneer je bonen uit blik gebruikt, spoel ze dan goed af met koud water en laat ze uitlekken.
5. Verwarm de oven voor op 180°C.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
7. Wanneer de rijst klaar is samen met de bonen, umeboshipasta en citroensap in een keukenmachine of blender mengen tot een stevige massa.

8. Maak van deze massa 12 stevige balletjes en rol ze door het sesamzaad tot ze helemaal bedekt zijn en leg ze op de bakplaat.
9. Bak de balletjes in ongeveer 15 minuten in de oven.

*Smaakt goed als bijgerecht of hartig hapje. De balletjes blijven stevig dus ook geschikt om mee te nemen in de lunchtrommel.*

### Umeboshipasta

De ume pruim (soms ook wel abrikoos genoemd) wordt in Japan op traditionele wijze met zeezout en shisoblad ingemaakt. Door middel van fermentatie ontstaat dan ume-boshi. Het shisoblad zorgt onder andere voor de rode kleur. De smaak van ume-boshi is behoorlijk zout.

De ume-pruim bevat picrinezuur dat de functie van de lever en nieren stimuleert.

Ume-boshi is daarmee niet alleen een culinair product, het wordt van oudsher in Japan ook ingezet als huismiddel tegen talloze aandoeningen zoals maagproblemen en vermoeidheidsklachten.

Umeboshipasta is het gemalen vruchtvlies van de ume pruim, zonder de pit. Deze pasta heeft dezelfde eigenschappen als ume-boshi en is gemakkelijk toe te passen in diverse gerechten. Het past erg goed in rijstgerechten.

Ume pruimen zijn rijk aan eiwit en mineralen, waaronder calcium en ijzer.

Dit recept komt uit *Wat je eet ben je zelf* (ISBN 9021584131) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1515  
Bijgerecht  
Seizoen: hele jaar  
Glutenvrij