

Italiaanse gehaktballetjes

Bron: Allerhande 2 2013



🍽️ hoofdgerecht

👤 4 personen

🕒 30 min 30 min

Ingrediënten

50 g zongedroogde tomaten

1 teen knoflook

1 ei

500 g rundergehakt

2 el paneermeel

2 tl gedroogde Italiaanse kruiden

3 el olijfolie

1 blik tomatenblokjes (van 400 g)

peper en zout

Bereiden

STAP 1 Snij 50 gram zongedroogde tomaten in kleine stukjes en 1 teen knoflook in kleine stukjes.

STAP 2 Breek het ei in een kommetje en roer er even in met een vork.

STAP 3 Doe 500 gram gehakt, 1 ei, 50 gram zongedroogde tomatenstukjes, 1 teen knoflook, 2 eetlepels paneermeel en 2 theelepels Italiaanse kruiden in een grote kom samen met een beetje peper en zout.

Voedingswaarden

(per eenpersoonsportie)

Energie: 470 kcal

Eiwit: 29 g

Vet: 31 g

Koolhydraten: 15 g

STAP 4 Maak eerst je handen nat. Kneed dan het mengsel met je handen. Verdeel het gehakt in 12 stukken en rol er 12 balletjes van.

STAP 5 Verhit de olijfolie in een hapjespan. Leg de balletjes erin. Zet het vuur niet hoog, niet laag, maar ertussenin. Bak de balletjes 4 minuten.

STAP 6 Schud de pan af en toe zodat de balletjes aan alle kanten bruin worden en doe de tomatenblokjes erbij. Zet het vuur laag en laat alles ongeveer 10 minuten zachtjes koken terwijl je de balletjes met een spatel een paar keer voorzichtig om.

STAP 7 Controleer of de balletjes gaar zijn: prik er met een vork eentje uit de pan, snij 'm doormidden en kijk of hij aan de binnenkant bruin is.

TIP

Gehakt kneden en balletjes maken gaat het best met je handen. Als je die eerst natmaakt onder de kraan, plakt het gehakt er niet aan vast. Als het nodig is, kun je je handen tussen- door natuurlijk ook gewoon natmaken.



ah.nl/allerhandekids