

Wortel gehaktballetjes



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 wortels
- 2 uien
- 2 knoflookteentjes
- 1 bosje gladde peterselie
- 500 g rundergehakt
- zout, zwarte peper
- 4 el zonnebloemolie
- 3 el runderbouillon
- 1 pakje gezeefde tomaten (370 g)
- 1 el tomatenpuree

Voedingswaarde

- 365 kcal / 1535 kJ
- 22 g vet
- 30 g vet
- 10 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

Wortels bevatten bèta-calorieën, dat door het lichaam worden omgezet in vitamine A. Het onmisbaar voor ons gezichtsvermogen en een gezonde huid.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Wortel gehaktballetjes

Bereiding

- 1 Schrap de wortels en pel de uien en knoflook. Rasp de wortels fijn. Snijd 1 ui en de knoflookteentjes fijn. Snijd de andere ui in ringen. Spoel de peterselie af, schud de takjes goed droog en snijd de blaadjes fijn.
- 2 Meng gehakt, wortels, fijngesneden ui, de helft van de knoflook en peterselie goed dooreen. Breng op smaak met zout en peper. Vorm van de massa balletjes en zet ze afgedekt ca. 30 min. koud.
- 3 Verhit de helft van de olie in een pan. Braad daarin de balletjes in porties in ca. 5-10 min. rondom aan tot ze goudbruin zijn. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Verhit de rest van de olie in de pan.
- 4 Voeg bouillon, tomaten, tomatenpuree en de gehaktballetjes toe en laat alles nog ca. 5 min. zachtjes koken. Serveer de gehaktballetjes heet.

Kooktips

Als u de gehaktballetjes een tijdje in de koelkast zet, vallen ze tijdens het braden niet zo snel uit elkaar en worden ze lekker krokant.

Serveren

Serveer hierbij beetgaar gekookte tagliatelle of aardappelpuree, en gemende salade met reepjes paprika.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten