




Pitabroodjes met gehakt

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 25 min.
-  Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 ui
- 4 knoflookteentjes
- 750 g rundergehakt
- 2 el fijngehakte rozemarijn
- zout, zwarte peper
- 2 el zonnebloemolie
- 175 ml mayonaise
- 1 balkje tuinkers
- 8 pitabroodjes

Voedingswaarde

- 535 kcal / 2238 kj
- 28 gram vet
- 25 gram eiwit
- 46 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

Wist u dit

Rozemarijn werd lange tijd als symbool voor liefde en trouw beschouwd. In de zestiende eeuw werd het daarom vaak in bruidsboeketten gebruikt.

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



Pitabroodjes met gehakt

Bereiding

- 1 Pel de ui en 2 knoflookteentjes en snijd ze fijn. Vermeng het gehakt goed met ui, knoflook en rozemarijn. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Vorm van het gehakt 32 balletjes van gelijke grootte.
- 2 Verhit in een pan 1 el olie. Braad daarin de helft van de gehaktballetjes ca. 5 min. rondom bruin. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Braad aansluitend de andere helft van de gehaktballetjes ca. 5 min.
- 3 Pel de overige knoflookteentjes en pers ze met een knoflookpers uit en roer ze door de mayonaise. Knip met een schaar de blaadjes van de tuinkers. Rooster de pitabroodjes kort en snijd ze aan één kant in, zodat u ze kunt vullen. Bestrijk de broodjes met knoflookmayonaise en vul elk broodje met vier gehaktballetjes. Garneer de pita- broodjes met tuinkers en serveer.

Kooktips

U kunt van het gehakt ook 8 platte burgers vormen. Bak deze in stap 2 gedurende ca. 3 min. tot ze goudbruin zijn.

Serveren

Garneer de broodjes met plakjes tomaat, en serveer ze met een bonte salade die u aanmaakt met een kruidendressing.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten