




Gehaktballetjes met rucola

-  Bereiden in: pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 ui
- 80 g rucola
- 50 g ontpitte groene olijven
- 1 ei
- 60 g Parmezaanse kaas
- 450 g rundergehakt
- 100 g paneermeel
- zout, zwarte peper
- 1 el olijfolie

Voedingswaarde

- 385 kcal, 1615 kJ
- 20 g vet
- 36 g eiwit
- 15 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Rucola smaakt het beste als de blaadjes nog jong en zacht zijn. Verwerk ze altijd zo snel mogelijk. Rucola is in de groentela van de koelkast maximaal 3 dagen houdbaar.

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

Gehaktballetjes met rucola

Bereiding

- 1 Pel de ui en snijd fijn. Was de rucola, schud droog en snijd ongeveer de helft klein. Snijd de olijven klein en klop het ei in een kom los. Snijd 20 g Parmezaanse kaas in flinters om mee te garneren; rasp de resterende kaas.
- 2 Doe gehakt, ui, fijngesneden rucola, olijven, ei, geraspte kaas en het paneermeel in een kom. Breng op smaak met zout en peper en kneed met de hand door elkaar.
- 3 Vorm 16 gehaktballetjes van het mengsel. Verhit de olie in een grote pan en braad de gehaktballetjes daarin in ca. 20 min. rondom krokant bruin. Neem ze uit de pan en laat ze op een keukenpapier goed uitlekken.
- 4 Verdeel intussen de resterende rucola over 4 borden. Schep de gehaktballetjes erop en garneer ze met de flinters kaas. Serveer de gehaktballetjes heet of koud en geef er bijvoorbeeld een tomatensalade bij.

Kooktips

Voeg wat paneermeel toe aan het gehaktmengsel als het te slap is. Als het te droog is, kunt u er een paar druppels melk aan toevoegen.

Serveren

Deze gehaktballetjes zijn ideaal als onderdeel van een buffet, maar met vers brood erbij is het ook een heerlijk hapjes tussendoor.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten