




Gehaktballetjes met kokos

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 450 gram rundergehakt
- 1 knoflookteentje
- 50 gram geraspte kokos
- 1/2 tl kummelpoeder
- geraspte schil van 2 limoenen
- 2 el fijngehakte dille
- zout, zwarte peper
- 2 eieren
- 75 gram vers broodkruim
- olie om in te frituren
- partjes limoen

Voedingswaarde

- 560 kcal, 2350 kj
- 46 gram vet
- 27 gram eiwit
- 10 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

Wist u dit

Dille werd door bijgelovigen beschouwd als bescherming tegen bliksemslag en veeziektes. Daarom werd dille vaak in de stallen van boerderijen verbrand.

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 kokos

Bereiding

- 1 Pel het knoflookteentje en snijd het fijn. Verwarm een anti-aanbakpan en rooster daarin 2-3 min. de geraspte kokos.
- 2 Doe het gehakt in een kom. Voeg de kokos, knoflook, specerijen, limoenschil en de dille toe en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Vorm me vochtige handen 16 balletjes van gelijke grootte van het mengsel.
- 3 Klop de eieren los. Wentel de balletjes eerst door de eieren, dan door het broodkruim. Druk het paneerlaagje goed aan met de vingertoppen.
- 4 Vul een pan voor een derde met olie en verwarm deze. Frituur daarin de gehaktballetjes in 2 porties in ca. 5 min. goudbruin. Laat ze op keukenpapier goed uitlekken. Serveer de balletjes met partjes limoen.

Kooktips

Bestuif uw handen voor het maken van de balletjes met bloem. Zo voorkomt u dat de balletjes aan uw handen plakken.

Serveren

Serveer hierbij een gemengde salade met yoghurt-dressing en geef er krokante frietjes bij.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten