

# Pittige gehaktballetjes met pita

 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 250 g varkensgehakt
- 2 tl garam masala
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl kummelpoeder
- 3 el fijngehakte koriander
- 4 el mangochutney
- 50 g vers broodkruim
- een beetje bloem
- 3 el olijfolie

## Voedingswaarde

- 265 kcal, 1115 kJ
- 14 g vet
- 14 g eiwit
- 21 g koolhydraten
- 1 g vezels

## Wist u dit

*Garam Masala is een uit India afkomstig specerijen mengsel van kruidnagel, kardemom, koriander, kummel, kaneel en nog diverse andere kruiden.*

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](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Pittige gehaktballetjes met pita

## Bereiding

- 1 Vermeng in een grote kom het varkensgehakt met de specerijen, koriander, mangochutney en het broodkruim. Kneed alle ingrediënten goed door elkaar.
- 2 Vorm met bloem bestoven handen 16 even grote balletjes van het gehakt en zet deze kort in de koelkast.
- 3 Verhit de olijfolie in een pan of wok. Braad hierin de gehaktballetjes circa 12 min. en keer ze daarbij af en toe om.
- 4 Neem de balletjes uit de pan en laat ze op keukenpapier goed uitlekken. Garneer ze naar keuze met koriander en serveer de balletjes zo heet mogelijk. Geef er Turks brood bij.

## Kooktips

Door de gehaktballetjes in stap 2 kort te koelen, behouden ze tijdens het braden beter hun vorm.

## Serveren

Serveer hierbij tevens een yoghurt dip met geraspte komkommer, die u op smaak brengt met munt.

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)