



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 450 g rundergehakt
- 1 el fijngehakte peterselie
- geraspte schil van
- 1/2 onbespoten citroen
- 1-2 el paneermeel
- zout, zwarte peter
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 2 el zonnebloemolie
- 2 pakjes gezeefd tomaten à 370g
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde basilicum

## Voedingswaarde

- 235 kcal, 985 kj
- 8 g vet
- 27 g eiwit
- 8 g koolhydraten
- 1 g vezels

## Bereiding

- 1 Meng het gehakt en het ei, de peterselie, citroenschil en het paneermeel goed door elkaar. Breng het mengsel krachtig op smaak met zout en peper en draai er balletjes van. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn.
- 2 Verhit in een pan 1 el olie. Braad daarin de gehaktballetjes aan, neem ze uit de pan en zet ze weg.
- 3 Maak de pan schoon. Verhit daarin de rest van de olie en fruit daarin de ui en knoflook ca. 3 min. Voeg de tomaten en de kruiden toe en verwarm alles nog goed door. Breng de saus op smaak met zout en peper.
- 4 Leg de gehaktballetjes in de saus. Laat het geheel met een deksel op de pan op een laag vuur ca. 15 min. zachtjes doorkoken. Breng de saus nogmaals op smaak. Serveer de gehaktballetjes en de saus met couscous.

## Kooktips

In plaats van paneermeel kunt u ook een oud broodje gebruiken. Laat het even weken in melk of water en knijp het goed uit.

## Serveren

Vanillepudding is hierbij een lekker dessert. Serveer het riet wat gesuikerd fruit of met zelfgemaakte pruimen-compote.

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)