

Gehaktballen met prei



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 250 g prei
- 1 sinaasappel
- 25 g boter
- 450 g half-om-half-gehakt, rundergehakt
- 1 ei
- 50 g verkruimeld witbrood
- zout, zwarte peper
- bloem om te bestuiven
- 1 el olijfolie
- blaadjes peterselie

Voedingswaarde

- 753 kcal / 2970 kj
- 46 g vet
- 35 g eiwit
- 40 g koolhydraten
- 5 g vezels

image not found

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

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Gehaktballen met prei

Bereiding

- 1 Maak de prei schoon, halveer ze in de lengte, was ze grondig en snijd ze in dunne ringetjes. Rasp de schil van de sinaasappel.
- 2 Verhit de boter in de pan. Bak daarin ca. 5 min. de prei. Neem uit de pan en laat de prei goed afkoelen. Maak de pan schoon.
- 3 Meng preiringetjes, gehakt, sinaas-appelschil, cranberrysaus, ei en brood-kruim goed dooreen. Breng krachtig op smaak met zout en peper. Verdeel in 8 porties en vorm er met bloem be-stoven handen, 8 gehaktballen van.
- 4 Verhit de olie in de pan en braad daarin de gehaktballen in 2 porties in ca. 10 min. bruin. Keer ze één keer om. Houd ze afgedekt warm tot alle gehaktballen klaar zijn. Bestrooi ze met peterselie en serveer. Geef er bijvoorbeeld aardappelpuree bij.

Kooktips

Maak het het brood bij voorkeur in de keukenmachine klein of verkruiemel het met de hand. Variatie U kunt de gehaktballen met allerlei soorten gehakt maken, zoals rund- of varkensgehakt.

Serveren

Serveer er naast aardappelpuree ook gesmoorde worteltjes bij of een frisse gemengde salade.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten