

Gehaktbal in een wrap

 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- Voor de gehaktballen:
- 500 g rundergehakt
- 1 ei
- 3 el paneermeel
- 1 tl mosterd
- 1 tl oregano
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl zout & peper
- 4 blokjes mozzarella of jonge kaas
- 1 el olijfolie
- Voor de wrap:
- voldoende wraps
- gebakken uitjes
- je kan ook een andere saus gebruiken en de tomatensaus weglaten.
- bijv. pindasaus of andere saus naar

Voedingswaarde

•

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

Gehaktbal in een wrap



Bereiding

- 1** Gehaktballen maken:
Meng het gehakt met ei, paneermeel, mosterd, kruiden, knoflookpoeder, paprikapoeder, zout en peper.
Vorm kleinere gehaktballetjes en stop in het midden van elke balletje een blokje mozzarella. Zorg dat de kaas goed ingesloten is.
Verhit olijfolie in een pan en bak de gehaktballen rondom bruin.
- 2** Als u tomatensaus wilt maken: Fruit de ui en knoflook in olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg de tomatenblokjes, Italiaanse kruiden, suiker, zout en peper toe. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
- 3** Doe de gehaktballen bij de saus en laat nog 15 minuten sudderen op laag vuur.
- 4** Maakt de wraps warm, beleg met wat salade leg de gehaktballetjes op de wrap, lepel er wat extra tomatensaus over en bestrooi met geraspte Parmezaanse kaas.

Kooktips

Ook lekker om de balletjes op een bedje van gebakken uitjes te leggen en een beetje pindasaus erover, heerlijk!

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten