

# Gehakt in een spekjasje



 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 500 gram gehakt
- 12 dunne plakjes ontbijtspek
- 1 kleine ui
- 1 el zonnebloemolie
- 50 gram wit broodkruim
- 1 el fijngehakte peterselie
- 1 tl gedroogde salie
- 1 el worcestersaus
- zout, zwarte peper
- olie om te frituren
- kers tomaatjes en blaadjes sla om te garneren

## Voedingswaarde

- 145 kcal / 610 kj
- 13 gram vet
- 4 gram eiwit
- 3 gram koolhydraten
- 0 gram vezels

## Wist u dit

*Kers tomaatjes zijn heel klein en hebben een zeer aromatische smaak. U kunt ze ook heel goed met verse kruiden in de olie leggen en als salade serveren.*



wordt binnenkort

**VAN ONZE BOER.NL** 

(H)EERLIJK VLEES UIT TWENTE

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



# Gehakt in een spekjasje

## Bereiding

- 1 Halveer de plakjes ontbijtspek. Pel de ui en snijd fijn. Bak daarin de uisnippers ca. 5 min. Neem ze uit de pan en laat ze afkoelen.
- 2 Meng het gehakt goed met de uisnippers, het broodkruim, de peterselie, salie en worcestersaus dooreen en breng het mengsel op smaak met zout en peper.
- 3 Vorm met vochtige handen 24 balletjes van gelijke grootte van het gehakt en omwikkel elk balletje met een half plakje spek. Zet dit met een houten cocktailprikker vast.
- 4 Verhit de frituurolie in de pan of wok. Frituur daarin de balletjes in 2 porties in ca. 6-7 min. goudbruin. Laat ze op keukenpapier goed uitlekken. Garneer het gehakt met kers tomaatjes en blaadjes sla en serveer.

## Kooktips

Gebruik voor het frituren olie die tot hoge temperaturen verhit kan worden, zoals arachideolie. Olijfolie is hiervoor minder geschikt.

## Serveren

Servere bij deze eetlust opwekkende hapjes een goed gekoeld glas bier of een frisse lichte rode wijn.



wordt binnenkort

**VAN ONZE BOER.NL**

WIEERLIJK VLEES UIT TWENTE

Voor meer recepten ga naar:

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