




Pikante gehaktballetjes

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram gehakt
- 75 gram verse broodkruimels
- 1 ei
- 2 tl gedroogde oregano
- zout, zwarte peper
- 1 knoflookteentje
- 1 ui
- 2 el olijfolie
- 2 pakjes gezeefde tomaten (à 370 gram)
- Fijngehakte peterselie om te garneren

Voedingswaarde

- 310 kcal / 1300 kj
- 12 gram vet
- 33 gram eiwit
- 18 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

Wist u dit

In de natuurgeneeskunde wordt oregano als antiseptisch middel gebruikt. Oregano heeft ook de naam goed te helpen bij maagklachten.

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



Pikante gehaktballetjes

Bereiding

- 1 Vermeng het gehakt goed met de broodkruimels, ei, tomatenpuree en 1/2 tl oregano. Breng op smaak met zout en peper en vorm van de massa 12 balletjes. Zet ze afgedekt minimaal 30 min. in de koelkast.
- 2 Pel de ui en de knoflook en snijd ze fijn. Verhit de olie in een pan en verhit daarin de gehaktballetjes rondom in 4-5 min. bruin.
- 3 Haal de gehaktballetjes uit de pan en doe er de ui en knoflook in over. Fruit ze kort. Voeg de tomaten en de rest van de oregano toe.
- 4 Breng het geheel aan de kook. Voeg de gehaktballetjes toe en laat ze ca. 30 min. zachtjes koken. Serveer de gehaktballetjes bestrooid met peterselie.

Kooktips

Zorg dat u de gehaktballetjes enige tijd koud wegzet. Ze worden dan steviger en zijn makkelijker te braden. Variatie U kunt de oregano ook vervangen door fijngesneden tijmblaadjes of gladde peterselie.

Serveren

Serveer bij de gehaktballetjes spaghetti of tagliatelle. Geef als dessert frisse room kwark met schijven sinaasappel.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten