



Zweedse gehaktballetjes

met aardappelpuree en wintergroenten



30-40min



2 personen

Dankzij een zekere Zweedse meubelfabrikant zijn we allemaal goed bekend met Zweedse gehaktballetjes. Wist je dat ze helemaal niet moeilijk zijn om zelf te maken? Het scheelt je bovendien een tripje naar eerdergenoemde meubelzaak. In onze versie hebben we de cranberrysaus vervangen door zoete geroosterde bieten. Net zo lekker en bovendien vol vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 wortel
- 1 rode biet
- 1 gele biet
- 1 rode ui
- 10g verse peterselie
- 1x rundergehakt
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje panko ¹
- 1 beker slagroom ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1099kcal, vet 69.1g, koolhydraten 77.4g, eiwit 36.7g



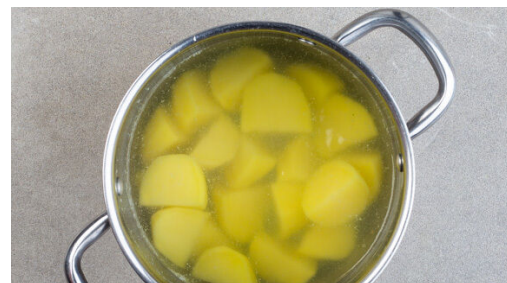
1. Groenten snijden

Kook genoeg zout water voor de **aardappels** in een middelgrote kookpan. Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in brede, schuine plakken. Schil de **bieten** en snijd ze in partjes. Pel en snijd de **ui** in ringen. Hak de **peterselie met steeltjes** fijn.



4. Gehaktballen draaien

Meng het **gehakt** met de **mosterd**, **panko**, **2el slagroom** en een flinke snuf zout en peper. Kneed goed en vorm er **gehaktballetjes** ter grootte van walnoten van.



2. Aardappels koken

Schil en snijd de **aardappels** in kwarten. Voeg ze toe aan het water (je hoeft niet te wachten tot het water kookt), doe een deksel op de pan en kook de **aardappels** in 12-15min gaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **aardappels** af en doe ze terug in de pan. Houd afgedekt warm.



5. Gehaktballen draaien

Verhit een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olie. Braad de **gehaktballetjes** in 4-5min rondom goudbruin. Draai het vuur laag, voeg de **rest van de slagroom** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en laat de **sous** in ca. 2min een beetje indikken.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **wortel**, **bieten** en **uieren** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Rooster 18-22min, tot de **groenten** gaar en gebruid zijn.



6. Puree stampen

Voeg 2el boter en een **scheutje kookwater** toe aan de **aardappels** en stamp ze tot een romige **puree**. Voeg zo nodig **meer kookwater** toe en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **puree** met de **ovengroenten** en de **gehaktballetjes** in saus. Bestrooi met de **peterselie**.