

DINNERLY



Fit+ Vegan Zweedse gehaktballetjes met rode biet en geroosterde krieltjes



ca. 40min



2 personen

Een enkeltje Zweden heeft nooit iemand kwaad gedaan, toch? Het is ook eigenlijk meer een mentale/culinaire reis, maar toch! We maken Zweedse gehaktballetjes van vegan gehakt, met ovengebakken krieltjes, ingelegde rode biet met dille en een knapperige komkommersalade. En alles ook nog met een rijke uienjus en helemaal veganistisch!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 zakje krieltjes
- 10g verse dille
- 1 rode biet
- 1 komkommer
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g vegan gehakt ⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2tl mosterd ¹⁰
- 2tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 688kcal, vet 35.6g, koolhydraten 65.8g, eiwit 20.8g



1. Ui bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en snijd de **ui** in dunne partjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** en een snuf zout toe en bak in ca. 10min helemaal zacht. Roer daarbij regelmatig om. Voeg een scheutje water toe als de **ui** dreigt aan te bakken.



2. Krieltjes roosteren

Snijd de **krieltjes incl. schil** doormidden en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster in 20-25min goudbruin en gaar in de oven, schep halverwege een keer om.



3. Bietjes inleggen

Hak de **helft van de dille** fijn. Schil en rasp de **rode biet**. Meng de **bietenrasp** met de **dille**, 1tl olijfolie, 1tl witte azijn en een snuf zout en peper. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Meng met 1el witte azijn, 1tl zout en ½tl suiker.



4. Jus maken

Voeg **1tl bouillonpoeder** en 2tl bloem toe aan de **ui**. Meng goed en bak ca. 1min. Schenk er 250ml water bij, voeg 2tl mosterd toe en laat de **jus** 3-5min pruttelen, tot 'ie voor de helft is ingedikt. Breng op smaak met zout en peper, neem de pan van het vuur en houd de **jus** afgedekt warm.



5. Gehaktballetjes maken

Draai met natte handen **6 balletjes** van het **vegan gehakt**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **balletjes** in 6-8min rondom goudbruin en gaar. Serveer ze met de **krieltjes, rode biet, komkommer** en **uiensaus**.



6. Maak het af

Wat bij Zweedse gehaktballetjes stiekem niet mag ontbreken, is natuurlijk cranberrysaus. Maak het zelf als je verse cranberry's kunt vinden, of koop het lekker makkelijk kant en klaar.