



<650kcal: Vega gehaktballen in kappertjessaus

met gekookte aardappels en peterselie



30-40min



2 personen

Gehaktballen zonder vlees? Dat is bij Marley Spoon geen enkel probleem! Vandaag maak je heerlijke vegetarische balletjes met een romige kappertjessaus. Erbij een klassieke portie gekookte aardappelen met verse peterselie. Simpel, snel, maar o zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje kappertjes
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 10g verse peterselie
- 200g vegan gehakt ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- 200ml melk ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 612kcal, vet 28.6g, koolhydraten 59.9g, eiwit 23.1g

1

1. Aardappels voorbereiden

Meet 200ml melk af en laat op kamertemperatuur komen. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook. Schil de **aardappels** en snijd ze doormidden (de grotere in vieren).

4

4. Vegan gehaktballen maken

Kneed het **vegan gehakt** met een snuf peper en zout en vorm er **8 gehaktballetjes** van. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **vegan gehaktballetjes** in 3-4min rondom bruin. Neem ze uit de pan en zet opzij.

2

2. Aardappels koken

Voeg de **aardappels** toe aan het kokende water en kook ze in 15-20min gaar. Laat uitlekken in een vergiet, doe terug in de pan en houd afgedekt warm.

5

5. Saus maken

Verhit de koekenpan opnieuw op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kappertjes**, **knoflook** en **wortel** ca. 1min. Roer 1el bloem door de pan en bak ca. 30sec mee. Blus af met de 200ml melk en roer er 2tl mosterd doorheen. Breng de **saus** aan de kook en laat op laag vuur, afgedekt ca. 5min zacht koken. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepels water toe om de consistentie aan te passen.

3

3. Ingrediënten snijden

Hak de **kappertjes** grof. Pel de **knoflook** en hak fijn. Schrob of schil de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Pluk de **peterselieblaadjes** van de steeltjes en hak fijn.

6

6. Afmaken en serveren

Breng wanneer de **wortel** zacht is, de **saus** verder op smaak met peper en zout. Voeg de **vegan gehaktballetjes** toe aan de **saus** en warm ca. 2min mee. Schep de **aardappels** en **vegan gehaktballen** en **groente in saus** op borden, bestrooi met de **gehakte peterselie** en serveer.