



Veggie gehaktballetjes op aardappel-preipuree

met gemberwoksau

Aardappelpuree met chili? Prei met gember? Toegegeven: deze combinaties klinken verrassend, maar deze internationale samenwerking pakt uitermate goed uit. Je bakt sappige "gehaktballetjes" en serveert ze met frisse tomaatjes en gemberwoksau op een bedje van licht pittige aardappel-preipuree. Eet smakelijk!



30-40min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tomaten
- 200g preiringen
- 200g vegan gehakt ⁴
- 100ml gemberwoksaus ^{1,3,4,5}

Wat je thuis nodig hebt

- 100ml melk ²
- 2el boter ²
- plantaardige olie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- dunschiller
- aardappelstamper
- vergiet

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

Kooktip

Wil je het recept veganistisch bereiden? Gebruik dan plantaardige alternatieven (haver, amandel, soja etc.) in plaats van melk en boter.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Sesamzaad (3), Soja (4), Zwaveldioxide en Sulfiten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 764kcal, vet 39.5g, koolhydraten 73.2g, eiwit 24.9g



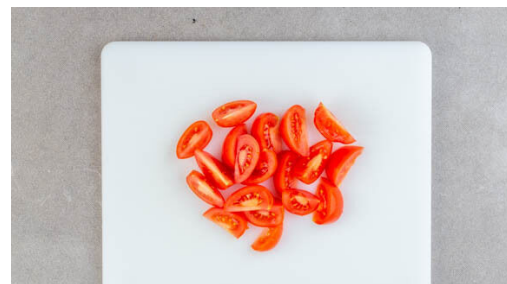
1. Aardappels koken

Breng voldoende gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snijd in 2-3cm grote stukken. Voeg ze toe aan het kokende water en kook in 14-16min op middelhoog vuur gaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en laat de **aardappels** uitlekken in een vergiet. De pan heb je zo weer nodig.



4. Gehaktballen bakken

Vorm het **vegan gehakt** tot **balletjes** ter grootte van een walnoot. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **balletjes** ca. 3min rondom, tot ze licht gebruind zijn.



2. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** in 6-8 partjes.



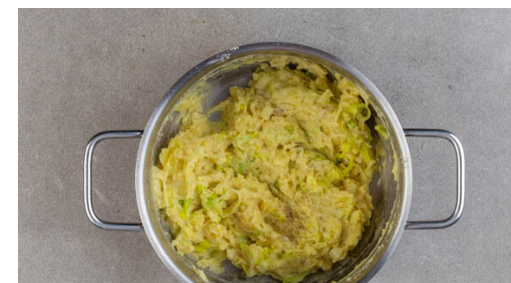
5. Saus maken

Zet het vuur iets lager, voeg de **tomaat** toe en bak ca. 2min mee. Voeg de **gemberwoksaus** toe met 50ml water en ½tl suiker. Roer goed door de pan en laat de **saus** 2-3min indikken.



3. Prei bakken

Pak de kookpan uit stap 1 er weer bij en laat 2el boter smelten op middelhoog vuur. Voeg de **preiringen** met een flinke snuf zout toe aan de pan. Bak ca. 4min, schep regelmatig om. Voeg 100ml melk toe en warm op. Neem de pan van het vuur.



6. Puree maken

Doe de **aardappels** bij de **prei** in de kookpan en stamp met een aardappelstamper (of prak met een vork) tot een **romige puree**. Voeg evt. een beetje **kookwater** toe. Proef en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **puree** over borden en serveer de **saus met vegan gehaktballen** erbovenop.