



Vegan balletjes met zeekraal-aardappelsalade

en gemengde salade met rode biet



30-40min



2 personen

Zeekraal is de nieuwe favoriete groente in onze testkeuken. Naast een frisse, subtiel zoute smaak geeft hij ook een extra crunch aan de aardappelsalade van vandaag. Je bakt er knapperige vegan gehaktballetjes bij, en je serveert ze met een zelfgemaakte rode uien relish. En last but not least een gemengde groene salade met rode biet en geroosterde zonnebloempitten. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 30g zeekraal
- 1 rode ui
- 250g voorgedroogde rode bieten
- 25g zonnebloempitten
- 1x slamelange: ijsbergsla
- 40g gedroogde tomaten
- 1 pakje vegan gehaktballetjes ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- balsamicoazijn ¹⁷
- mayonaise ³
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

eieren (3), soja (6), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

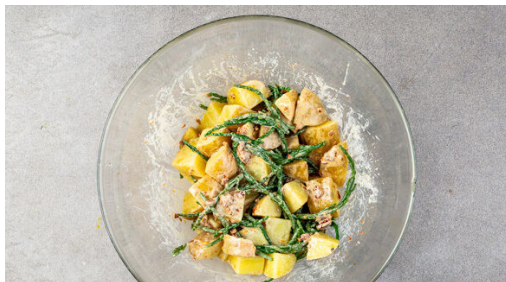
Voedingswaarde per portie

calorieën 787kcal, vet 44.5g, koolhydraten 70.2g, eiwit 21.1g



1. Aardappels koken

Breng voldoende gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **aardappels incl. schil** in stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook in ca. 10min gaar. Voeg de **zeekraal** toe in de laatste 2min. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **aardappels** en **zeekraal** af in een zeef, spoel met koud water en laat uitlekken.



4. Aardappelsalade mengen

Hak de **gedroogde tomaten** fijn. Meng 2el mayonaise, 1el olijfolie en 2tl mosterd en roer de **gedroogde tomaten** erdoor. Hussel de (licht)afgekoelde **aardappels** en **zeekraal** om met de **dressing**, voeg evt. wat kookwater toe zodat alles bedekt is met de **dressing**.



2. Relish maken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Doe de **uireepjes** in een kleine kookpan met 2el balsamicoazijn, 1el olijfolie, 100ml water en 1el suiker. Kook op laag tot middelhoog vuur onder regelmatig roeren in ca. 15min zacht.



5. Balletjes bakken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **balletjes** in 6min rondom goudbruin en gaar.



3. Bieten salade maken

Snijd de **rode bieten** doormidden en dan in plakjes. Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en meng met de **rode biet** en de **gemengde salade**. Bewaar de pan.



6. Afmaken en serveren

Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el azijn en 1/2tl zout en suiker en meng het met de **rode bieten salade**. Breng de **zeekraal-aardappelsalade** evt. op smaak met zout en peper en serveer met de **balletjes**, de **relish** en de **rode bieten salade**.