



Gehaktballetjes met spruitjes en spek

op romige aardappelpuree



40-50min



2 personen

Gehaktballetjes zijn altijd een goed idee. Zeker in deze klassieke combinatie met spruitjes en romige aardappelpuree. We kunnen er van alles over zeggen maar we houden het simpel. Dit is gewoon een hele fijne winterse maaltijd. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 50g paneermeel ¹
- 400g spruitjes
- 1 ui
- 10g verse peterselie
- 1x rund- en varkensgehakt
- 10g runderbouillonpoeder
- 1x spekreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- tomatenketchup
- mosterd ¹⁰
- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of 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 921kcal, vet 50.1g, koolhydraten 77.3g, eiwit 42.0g



1. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snijd ze doormidden, grotere exemplaren in vieren. Doe ze in een middelgrote kookpan en schenk er voldoende gezouten water bij om ze onder te zetten. Breng aan de kook en kook in ca. 15min gaar. Giet de **aardappels** af, doe ze terug in de pan en doe het deksel op de pan.



4. Saus maken

Strooi 1el bloem in de pan en meng met de **braadsappen**. Voeg 1el ketchup en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Doe de **gehaktballen incl. vrijgekomen braadsappen** ook weer terug in de pan en schenk er 300ml water bij. Laat het geheel 3-4min sudderen op middelhoog vuur.



2. Ingrediënten voorbereiden

Meng het **paneermeel** met 3el water en laat zacht worden. Snijd de **spruitjes** in vieren. Pel en hak de **ui** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** ook fijn.



5. Spruitjes garen

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **spruitjes** 2-3min en voeg 3-4el water toe. Draai het vuur middelhoog, doe een deksel op de pan en laat de **spruitjes** 5-6min garen. Voeg de **spekreepjes** en de **rest van de ui** toe en bak ca. 2min zonder deksel. Schep de **rest van de peterselie** erdoor en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Gehaktballetjes braden

Meng het **gehakt** met het **geweeekte paneermeel**, de **helft van de ui**, de **helft van de peterselie** en een snuf zout en peper. Kneed goed en draai ca. **10 gehaktballetjes**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **gehaktballetjes** in 4-5min rondom stevig aan en neem ze dan uit de pan.



6. Aardappels stampen

Voeg 1tl boter en 1tl mosterd toe aan de **aardappels** en stamp ze tot een **romige puree**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **aardappelpuree** met de **gehaktballetjes in saus** en de **spruitjes**.