

DINNERLY



Malse gehaktballen met appeljus op puree van aardappel en bloemkool



ca. 30min



2 personen

Kinderen weten het: groenten zijn er alleen als je ze kunt zien. Daarom is ons recept perfect voor bijzonder kieskeurige fijnproevers. In de romige puree zit namelijk niet alleen aardappel, maar ook bloemkool verstoppt, en de gehaktballen worden extra mals gemaakt door geraspte appel. Een genot voor de hele familie!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 appel
- 250g varkensgehakt
- 25g paneermeel¹
- 1 bloemkool
- 1 netje kruimige aardappels
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 100ml melk⁷
- 2el boter⁷
- 1el mosterd¹⁰
- 1el bloem¹
- peper en zout
- suiker

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- aardappelstamper

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 808kcal, vet 41.5g, koolhydraten 69.7g, eiwit 36.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Rasp de **appel mét schil** grof. Doe de **geraspte appel** in een zeef en druk het **sap** er boven een kom uit. Zet het **sap** even opzij. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



2. Gehaktballen maken

Meng het **gehakt** met de **geraspte appel**, het **paneermeel**, de knoflook, 1/2tl zout en wat peper. Rol er ca. **8 ballen** ter grootte van walnoten van. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak ze ca. 20min in de oven, tot ze goudbruin en gaar zijn.



3. Groenten koken

Breng ruim gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **bloemkool** in hapklare stukken. Schil de **aardappels** en snij ze in stukken van 2-3cm groot (zie ook de tip in stap 6). Voeg de **bloemkool** en **aardappel** toe aan het kokende water en kook in 12-14min gaar. Giet af in een zeef en doe terug in de pan.



4. Saus maken

Laat 1el boter smelten in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 1el bloem toe en bak al roerend in ca. 1min lichtbruin. Voeg het **appelsap**, 150ml water, 1el mosterd en 1/2tl suiker toe en kook al roerend 2-3min, tot er een romige saus ontstaat. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Snij de **bosui** in dunne ringen. Stamp een **puree** van de **bloemkool**, de **aardappel**, 50-100ml melk en 1el boter. Kruid met peper en zout. Schep de **puree** op borden, serveer de **gehaktballen** erop, druppel de **saus** erover en garneer met de **bosui**.



6. Grove puree

Om tijd te besparen kun je de aardappels ook met schil koken en stampen. Je puree wordt zo iets grover. Vergeet dan niet je aardappels van tevoren goed te wassen.