



Italiaans gekruide balletjes

met groenten en mozzarella op brood



30-40min



2 personen

Een kleine waarschuwing vooraf: na het maken van dit recept is er geen weg meer terug! Niets is lekkerder dan het maken van je eigen broodje bal, zeker als je gaat voor een heuse fusie van Italiaanse smaken dankzij de geroosterde groenten, romige mozzarella en een zorgvuldig uitgekozen specerijenmix verrijkt met basilicum en rozemarijn. De bekende cafetariabal verbleekt bij deze zelfgemaakte t...

Wat je van ons krijgt

- tomaat
- knoflook
- gehakte tomaten
- varkensgehakt
- flute ¹
- verse basilicum
- mozzarella ⁷
- Adios Salt! Seasoning with Vegetables Mediterranean
- courgette

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- koekenpan
- oven

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 865kcal, vet 49.0g, koolhydraten 58.7g, eiwit 45.0g



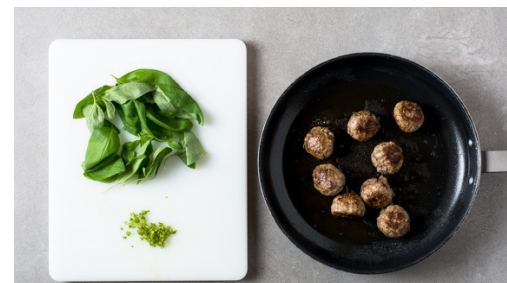
1. Gehaktballetjes maken

Verwarm de oven voor op 200°C/220°C. Pel en hak de **knoflook** heel fijn. Meng het **varkensgehakt** met de **Mediterranean spice mix**, **helft van de knoflook**, zout en peper en kneed net zolang tot het **gehakt** makkelijk van de kom loslaat. Kneed **8 even grote balletjes** van het **gehakt**.



4. Saus maken

Verhit de koekenpan opnieuw op middelhoog vuur en voeg 1el olie toe. Bak de **rest van de knoflook** en **basilicumsteeltjes** 30sec en voeg dan de **gehakte tomaten** toe. Zet het vuur hoog en breng de **saus** aan de kook. Doe dan de **gehaktballetjes** erbij.



2. Gehaktballetjes bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 2-3min rondom goudbruin. Neem uit de pan en zet de pan opzij. Pluk intussen de **basilicumblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn.



5. Saus laten inkoken

Zet het vuur vervolgens middellaag en laat de **saus** 12-15min sudderen totdat de **gehaktballen** gaar zijn en de **saus** is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout en roer **3/4e van de basilicumblaadjes** door de **saus**. Bak intussen de **flûte** in 6-8min af in de oven en laat afkoelen.



3. Courgette bakken

Snijd de uiteinden van de **courgette** en snijd de **groente** dan in 1cm brede en 5-6cm lange **staafjes**. Meng de **courgettestaafjes** met 2tl meel, 1el olijfolie en flink wat peper en zout. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak 10-15min in de oven tot ze gaar zijn.



6. Broodje samenstellen

Snijd de **flûte** doormidden en dan de **broodhelften** open. Snijd de **tomaten** in plakjes, giet de **mozzarella** af en scheur in stukjes. Beleg elke **onderste broodhelft** met **tomaat, mozzarella, gehaktballen in de saus** en garneer met **rest van de basilicum**. Klap de **broodjes** dicht en serveer ze met de **courgette, overige tomaat en mozzarella**.