



Gebakken varkensgehaktballetjes

met appelsaus en spinazie-aardappelpuree



ca. 30min



2 personen

Zet dit bordje comfortfood eens op tafel: gebakken varkensgehaktballetjes met knoflook, een romige saus van gebakken appel en heerlijk luchtige aardappelpuree met babyspinazie. Na een lange werkdag, of een dagje niksen, wat maakt het uit – gewoon genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 250g varkensgehakt
- 25g paneermeel ¹
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 groene appel
- 1 bosui
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 100ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- 1el mosterd ¹⁰
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- 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 685kcal, vet 29.8g, koolhydraten 67.4g, eiwit 36.5g

1

1. Gehaktballen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng het **gehakt** met de **knoflook**, het **paneermeel**, ½tl zout en een snuf peper. Vorm er ca. **8 gehaktballetjes** van ter grootte van walnoten.

2

2. Gehaktballen bakken

Leg de **gehaktballetjes** op een bakplaat met bakpapier en bak ca. 20min in de oven, tot ze goudbruin en gaar zijn. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**.

3

3. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snijd ze in stukken van 2-3cm. Doe ze in het kokende water en kook in 12-14min gaar. Giet de **aardappels** af in een vergiet, doe ze terug in de pan en neem de pan van het vuur.

4

4. Saus maken

Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd 'm in kleine blokjes. Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **appelblokjes** ca. 2min, voeg dan 1el bloem toe en roerbak ca. 1min. Roer 150ml water, 1el mosterd en ½tl suiker erdoor en laat 2-3min, al roerende koken, tot er een romige **saus** ontstaat.

5

5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Proef en breng de **saus** op smaak met peper en zout en neem de pan van het vuur.

6

6. Puree maken

Stamp de **aardappels** met 50-100ml melk en 1el boter tot een romige **puree**. Schep de **spinazie** erdoor en breng de **puree** op smaak met peper en zout. Serveer de **gehaktballetjes** op de **spinazie-aardappelpuree**, besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **bosui**.