

# DINNERLY



## <650kcal: Aardappelsalade met gehaktballen

met komkommer en verse peterselie



ca. 25min



2 personen

Heeft u iets dat hartig, fris én geruststellend is? Eenvoudig te maken, ontzettend smaakvol en snel klaar? ... Jazeker! Vandaag staat op het menu een knapperige aardappelsalade met komkommer en zelfgedraaide gehaktballen. Smakelijk eten!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 25g biologisch paneermeel <sup>1</sup>
- 1 ui
- 10g verse peterselie
- 250g rundergehakt
- 1 grote komkommer

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd <sup>10</sup>
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

## ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 621kcal, vet 29.6g, koolhydraten 56.5g, eiwit 31.4g



### 1. Aardappels koken

Breng voldoende gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn (zie ook **stap 6**). Snij de **aardappels mét schil** in blokjes van 2-3cm. Kook ze in een afgedekte pan ca. 15min gaar. Giet de **aardappels** af in een vergiet en laat ze uitlekken.



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Meng het **paneermeel** met 50ml water en zet opzij om in te trekken. Pel de **ui** en snipper 'm heel fijn. Snij de **peterselie incl. steeltjes** heel fijn.



### 3. Gehaktballen bakken

Kneed het **paneermeelmengsel**, de **helft van de ui**, de **helft van de peterselie**, 1tl mosterd en een flinke snuf peper en zout door het **gehakt**. Draai er **6 gelijke ballen** van en duw ze een beetje plat. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak de **gehaktballen** 3-4min per kant.



### 4. Salade mengen

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in heel dunne plakjes. Meng deze met de **aardappels**, de **rest van de ui** en de **rest van de peterselie** – hou evt. een beetje peterselie apart om mee te garneren. Roer er 2tl plantaardige olie, 2tl azijn en 2tl water doorheen. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.



### 5. Afmaken en serveren

Verdeel de **gehaktballen** en de **aardappelsalade** over de borden en garneer evt. met de **rest van de peterselie**.



### 6. Smaakvoller, smaakvolst!

Het is een ouderwetse zet, maar soms is ouderwets het beste: je kunt de aardappels ook koken in water waarin je eerst een blokje (groenten)bouillon heb opgelost. Dat geeft de salade net een andere, klassieke smaak.