



<650kcal: Hartige varkensgehaktballetjes

met aardappel-komkommersalade



ca. 25min



2 personen

Vandaag op het menu, een ware klassieker: gehaktballen met aardappel-komkommersalade! Een geweldig gerecht, en niet alleen perfect voor een klein budget, maar de combinatie van sappige, hartige gehaktballen met een vullende salade valt zeker bij jong en oud in de smaak. En het is ook nog eens simpel te bereiden. Dus, hup stroop je mouwen op en gaan met die gehaktballen!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 rode ui
- 250g varkensgehakt
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- vergiet

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

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 503kcal, vet 22.1g, koolhydraten 44.3g, eiwit 30.8g

1

1. Aardappels snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Snijd de **aardappels incl. schil** in stukken van 2-3cm.

2

2. Aardappels koken

Doe de **aardappels** in het kokende water en kook ze in 10-15min gaar. Giet af in een vergiet en laat uitlekken.

3

3. Gehaktballen draaien

Halveer en pel de **ui** en hak fijn. Meng het **gehakt** met de **helft van de ui**, 1tl mosterd en een flinke snuf peper en zout en kneed goed. Draai er dan **6 gehaktballen** van en druk ze een beetje plat.

4

4. Gehaktballen braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie op en bak de **gehaktballen** 3-4min rondom aan, tot het **vlees** gaar is.

5

5. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in hele dunne plakjes.

6

6. Salade mengen

Meng de **komkommer**, de **aardappels** en de **rest van de ui**. Voeg 2tl plantaardige olie, 2tl azijn en 2tl water toe en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **gehaktballen** met de **aardappel-komkommersalade**.