



Malse rundergehaktballetjes

met ovenrösti en tomaten-groentesaus



40-50min



2 personen

Vandaag passen we een handig trucje toe: we verstoppen geraspte courgette in de tomatensaus. En in die tomatensaus warmen we ook de lekkere gehaktballetjes van rundergehakt op. Zo slaan we twee vliegen in één klap: niet alleen worden de gehaktballetjes heerlijk zacht, ook zorgen we er zo voor dat moeilijke eters ongemerkt een extra schepje groenten binnenkrijgen. Handig!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 1 zakje paneermeel ¹
- 5g Adíos Salt! seasoning
- 1 pakje tomatenpassata
- 1 zakje gedroogde tomaten ¹²
- 1 blokje Italiaanse harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet
- staafmixer

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

Kooktip

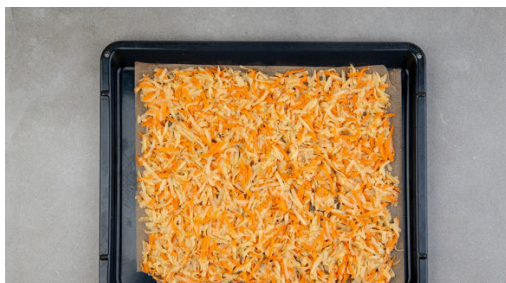
Je kunt het beste de bakplaat in de oven houden tot aan het serveren, dit geeft de rösti een extra knapperige textuur.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 755kcal, vet 30.9g, koolhydraten 73.0g, eiwit 39.2g



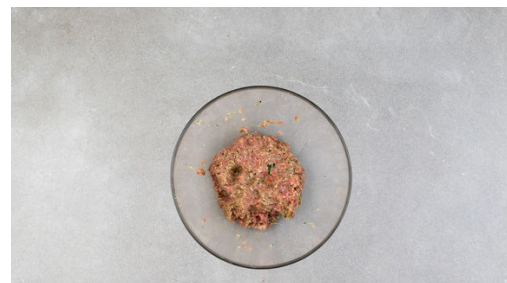
1. Rösti bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Boen de **aardappels** schoon en rasp ze grof. Rasp de **wortel** ook grof. Meng alle **rasp** met 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Spreid de **groenten** over een bakplaat met bakpapier uit tot een gelijkmatige laag (de **rasp** mag iets overlappen). Bak de **rösti** in 30-35min gaar en goudbruin in de oven. Schep af en toe om.



4. Saus maken

Verhit 1el olijfolie in een kleine kookpan op matig vuur en voeg de **rest van de courgette, ui** en **knoflook** toe. Bak 2-3min tot de **groenten** zachter worden. Doe dan de **tomatenpassata, gedroogde tomaten**, 80ml water en de **rest van de seasoning** erbij. Roer door, breng aan de kook en laat de **saus** 10-12min op laag vuur pruttelen.



2. Gehaktballetjes maken

Rasp de **courgette** fijn, doe in een zeef en druk er zo veel mogelijk vocht uit. Pel de **ui** en **knoflook** en hak of rasp **beiden** gescheiden van elkaar fijn. Doe de **helft van de courgette, knoflook** en **ui** met het **gehakt**, de **paneermeel, helft van de Adíos Salt! seasoning** en 1/2tl zout en peper in een kom. Kneed tot een egaal mengsel ontstaat.



5. Rösti afmaken

Rasp de **kaas** fijn. Zet de oven na 30-35min uit en bestrooi de **rösti** met de **geraspte kaas**. Schep om en breng de **rösti** op smaak met peper en zout (**zie kooktip, links**).



3. Gehaktballetjes bakken

Kneed met natte handen **10-12 gehaktballetjes** van het **gehaktmengsel** en leg ze op een 2e bakplaat met bakpapier (of leg ze bovenop de **rösti**). Bak de **gehaktballetjes** 20-25min in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn.



6. Saus pureren

Neem de sauspan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer glad. Proef en breng de **saus** op smaak met peper en zout en voeg de **gehaktballetjes** toe. Warm de **balletjes** kort in de **saus** op. Schep de **rösti** op en verdeel de **gehaktballetjes** in **saus** erover.