



Varkensgehaktballen

met zoete aardappel & appel-sinaasappelsalade



ca. 40min



2 personen

Vandaag doen we het lekker XXL! Want of je nou met de hele familie aan tafel gaat, of een etentje hebt gepland met vrienden, of gewoon een paar dagen vooruit wilt koken voor jezelf - onze dubbele portie maakt het mogelijk. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 grote zoete aardappels
- 1 ui
- 500g varkensgehakt
- 25g biologisch paneermeel ²
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 2 onbehandelde sinaasappels
- 1 appel
- 10g verse kruidenmix: rozemarijn & tijm
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 1 el boter ³
- ½tl mosterd ⁴
- 1 el tomatenketchup
- 1 el bloem ²
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- garde

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

Kooktip

De gehaktballen kunnen van tevoren gemaakt worden. // Met dit recept maak je 4 porties.

Allergenen

eieren (1), gluten (2), melk (3), mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels** in parten van ca. 2cm, leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Bak ze onderin de oven in 25-28min goudbruin, schep ze halverwege de baktijd een keer om.



4. Gehaktballen bakken

Schakel de grillfunctie in als je die hebt. Bak of grill de **gehaktballen** bovenin de oven in 10-12min goudbruin, draai ze halverwege de baktijd een keer om. Ris ondertussen de **rozemarijnnaaldjes** van de steeltjes en snijd ze samen met de **tijm** fijn.



2. Gehaktballen voorbereiden

Halveer en pel de **ui** en snipper fijn. Meng het **gehakt** met 1 eidooier, ²/₃ van de **ui**, het **paneermeel**, de **kruidenmix**, 1tl zout en ½tl peper en vorm het in **8 gehaktballen**. Leg de **gehaktballen** in een ovenschaal.



5. Saus maken

Los de **helft van het bouillonpoeder** en 1el ketchup op in 150ml heet water. Verhit een kleine koekenpan op medium tot laag vuur met 1el boter en bak de **rest van de ui**, de **rozemarijn** en de **tijm** 2-3min. Roer 1el bloem erdoor en schenk dan beetje bij beetje de **bouillon** erbij. Laat de **saus** 4-6min zachtjes koken, tot het iets indikt.



3. Salade voorbereiden

Rasp de **schil van 1 sinaasappel** fijn. Klop een **dressing** met de **helft van de rasp of meer**, 2el olijfolie, 1el azijn, ½tl mosterd en een snuf peper en zout. Schil **beide sinaasappels** en snijd het **vruchtvlees** in dunne partjes. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd 'm in dunne plakjes. Meng de **appel** en de **sinaasappel** met de **dressing**.



6. Salade afmaken

Meng de **mesclun** voorzichtig door het **appel-sinaasappelmengsel**. Roer de **braadsappen** van de **gehaktballen** door de **saus**. Serveer de **gehaktballen** met de **zoete aardappels**, de **saus** en de **salade**.