



Albondigas van rundvlees

in tomatensaus met munt-rucolastamppot



20-30min



2 personen

Als je wel eens tapas eet, ken je ze vast en zeker: albondigas. Deze kleine gehaktballetjes in een saus van tomaten en knoflook zijn de ingrediënten van een van de meest gegeten Spaanse tapa. Tijd dus voor een Marley Spoon-variant! En wat voor een: de notige en frisse stamppot van rucola en munt is de ideale metgezel van de door jou gedraaide gehaktballetjes. Aanvallen maar!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1x rode paprikablokjes
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1 blik cherrytomaten
- 1x rundergehakt
- 5g Italiaanse kruidenmix
- 5g verse munt
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- evt. boter

Kookgerei

- waterkoker
- zeef of vergiet
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- aardappelstamper

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

Kooktip

Als je de tijd hebt, kun je de gehaktballetjes met een scheutje olijfolie in een tweede grote koekenpan in 3-4min rondom goudbruin bakken. Kook ze dan nog 6-7min in de saus tot ze gaar zijn.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 570kcal, vet 17.1g, koolhydraten 61.1g, eiwit 36.5g



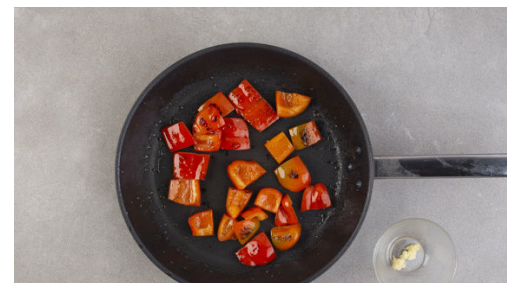
1. Aardappels koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Doe de **aardappels** met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en schenk er genoeg gekookt water bij tot ze onderstaan. Breng het geheel aan de kook en kook de **aardappels** in 12-15min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



4. Gehaktballen maken

Knead het **gehakt** met de **rest van de knoflook**, de **Italiaanse kruidenmix**, 1/4tl zout en een snuf peper tot een egaal mengsel. Vorm er met natte handen **8 gehaktballetjes** van (**zie kooktip, links**). Leg de **balletjes** in de **saus** en stoof ze in ca. 10min gaar. Voeg een scheutje water toe als de **saus** te dik wordt.



2. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprikablokjes** met een snuf zout 3-4min totdat het velletje geblakerd is. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Smaakmakers snijden

Pluk de **muntblaadjes**, snijd ze fijn en doe de steeltjes weg. Hak de **pistachenoten** grof en meng ze in een kommetje met **1/4e van de munt**, 1/8tl zout en 1tl olijfolie. Was de **rucola** grondig en laat in een zeef uitlekken. Hak de **rucola** grof.



3. Saus maken

Snijd de **tomaat** in blokjes en voeg ze met de **helft van de knoflook** aan de pan toe. Bak 2-3min en roer 1el azijn door de **groenten**. Voeg de **cherrytomaten in blik** toe en laat de **saus** met een deksel afgedekt op laag vuur sudderen terwijl je de **gehaktballetjes** maakt.



6. Stampapot afmaken

Stamp de **aardappels** glad en roer er de **rucola** en de **rest van de munt** door. Voeg voor een extra smeuïge textuur een **scheutje kookwater** en/of 1-2el (plantaardige) boter toe. Proef en breng de **stampapot** op smaak met peper en zout. Schep de **stampapot** op en schep de **gehaktballetjes in saus** erbovenop. Bestrooi met de **pistachetopping**.