



Gehaktballetjes met spruitjes en spek

op romige aardappelpuree



40-50min



2 personen

Gehaktballetjes zijn altijd een goed idee. Zeker in deze klassieke combinatie met romige aardappelpuree, gebakken spruitjes met spek en een hartige saus. We kunnen er van alles over zeggen maar we houden het simpel: dit is gewoon heerlijk comfortfood voor het hele gezin. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 50g biologisch paneermeel ¹
- 400g gepelde spruitjes
- 1 ui
- 10g verse peterselie
- 250g varkensgehakt
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 pakje spekblokjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- 1el tomatenketchup
- 1tl mosterd ³
- 1tl boter ²
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

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

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

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 836kcal, vet 39.8g, koolhydraten 77.5g, eiwit 44.1g



1. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snijd ze doormidden, snijd grotere exemplaren in vieren. Doe ze in een middelgrote kookpan met voldoende gezouten water en breng aan de kook. Kook de **aardappels** in ca. 15min gaar. Giet af in een vergiet, doe ze terug in de pan en houd afgedekt warm.



4. Saus maken

Strooi 1el bloem in de pan en meng goed met de **braadsappen**. Voeg 1el ketchup en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Doe de **gehaktballen incl. vrijgekomen braadsappen** weer terug in de pan en schenk er 300ml water bij. Laat het geheel 3-4min zachtjes koken op middelhoog vuur.



2. Ingrediënten voorbereiden

Meng de **helft van het paneermeel** met 3el water en laat weken. Snijd de **spruitjes** in vieren. Halveer en pel de **ui** en snijd fijn. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** ook fijn.



5. Spruitjes garen

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **spruitjes** 2-3min en voeg 3-4el water toe. Leg een deksel op de pan en laat de **spruitjes** 5-6min garen op middelhoog vuur. Voeg de **helft van de spekblokjes** en de **rest van de ui** toe en bak ca. 2min zonder deksel. Schep de **rest van de peterselie** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



3. Gehaktballetjes braden

Meng het **gehakt** met het **geweeekte paneermeel**, de **helft van de ui**, de **helft van de peterselie** en een snuf peper en zout. Kneed goed en draai in ca. **10 gehaktballetjes**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **gehaktballetjes** 4-5min rondom stevig aan. Schep ze op een bord en zet opzij.



6. Aardappels stampen

Voeg 1tl boter en 1tl mosterd toe aan de **aardappels** en stamp ze tot een **romige puree**. Breng evt. verder op smaak met zout. Serveer de **aardappelpuree** met de **gehaktballetjes in saus** en de **spruitjes**.