



Hollandse gehaktballetjes in jus

met pastinaak en brood om te dippen



20-30min



2 personen

Jus alleen over de piepers? Nee hoor, wij dippen graag een broodje in dit klassieke sausje. Om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten te voldoen, maak je er een stoof van heerlijke seizoensgroenten bij. Wellicht ruikt de mosterd eerst wat sterk, maar hij geeft je stoof juist een mooie balans. Zo eet je elke hap een beetje groenten, vlees en knapperig brood voor jouw eigen 'perfect bite'.

Wat je van ons krijgt

- 1x rundergehakt
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 ui
- 1x rucola
- 1 zakje paneermeel ¹
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 pastinaak
- 1 wortel
- 1 sachet rundvleeskruiden
- 1 baguette ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- boter ⁷
- azijn
- honing of suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- oven
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- dunschiller

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

Kooktip

Heb je nog een ei in huis? Meng dit dan ook door het gehakt, dit maakt de balletjes net iets smeuijger.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 815kcal, vet 40.7g, koolhydraten 72.0g, eiwit 34.9g



1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil en snijd de **wortel** en **pastinaak** in grove stukken. Pel en hak de **ui** grof. Smelt 1el boter of verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **wortel**, **pastinaak** en **ui** 3-4min totdat een licht goudbruin korstje ontstaat. Schep uit de pan en zet de **groenten** opzij tot stap 3.



2. Gehaktballen aanbraden

Meng het **gehakt** met **1tl mosterd**, **1/4tl zout**, **peper** naar smaak, de **spice mix** en de **helft van het paneermeel** in een kom (**zie kooktip, links**). Kneed tot een egaal **gehaktmengsel** ontstaat en rol er **6 balletjes** van. Smelt 1el boter in de gebruikte koekenpan op hoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3-4min rondom bruin.



3. Groenten stoven

Voeg de **gebakken groenten** samen met de **helft van het bouillonpoeder** en 200ml water aan de pan toe. Breng aan de kook, zet het vuur middellaag en stoof de **gehaktballen** en **groenten** in ca. 10min gaar. Voeg evt. een scheutje water toe als de **sous** te dik wordt, hij mag best een beetje dun blijven.



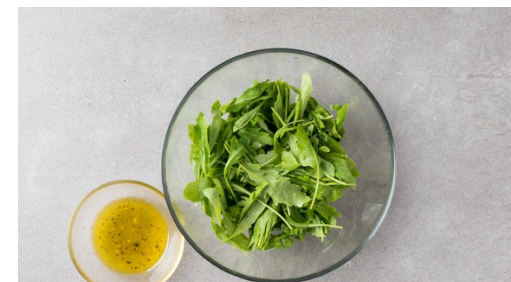
4. Brood afbakken

Bak de **baguette** op een bakplaat met bakpapier in het midden van de oven in 8-10min af.



5. Stoof afmaken

Roer 1el boter en **1-2tl mosterd** door de **gestoofde gehaktballen** en **groenten**, kook nog 1min. Proef en breng evt. verder op smaak met zout en peper of voeg een scheutje extra water toe als je het gerecht te zout vindt.



6. Rucola aanmaken

Meng de **rucola** met 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl honing of 1/2tl suiker, zout en peper. Serveer de **gehaktballen** en **groenten** met de **rucola** en geef het **brood** erbij om te dippen.