



Gehaktballen in citroen-kappertjessaus

met spaghetti en cavolo nero



20-30min



2 personen

Iedereen houdt van pasta en gehaktballen! Maar de tijden sinds Disney's 'Lady en de Vagebond' zijn inmiddels wel veranderd. Daarom hebben wij aan de typische gehaktballen-in-tomatensaus een twist gegeven. Wij gebruiken piccata! Deze verfijnde Italiaanse botersaus met citroen en kappertjes wordt traditioneel bij gepaneerde kip of dingesneden kalfsvlees geserveerd. Wij beloven: ook met gehaktballetjes smaakt ze net zo goed!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1x cherrytomaten
- 20g verse kruidenmix: basilicum & peterselie
- 1x cavolo nero
- 1x rundergehakt
- 250g spaghetti ¹
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- boter ⁷
- bloem ¹
- olijfolie

Kookgerei

- waterkoker
- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- vergiet
- grote kookpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 669kcal, vet 21.1g, koolhydraten 73.1g, eiwit 41.2g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Snijd **een helft** in partjes en pers de **andere** uit. Halveer de **cherrytomaten**. Hak de **verse kruiden** fijn. Verwijder de steel en snijd de bladeren van de **cavolo nero** in reepjes.



4. Gehaktballen bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in ca. 5min rondom goudbruin. Voeg de **cherrytomaten** toe en bak ze 3-4min mee. Schep uit de pan en houd warm tot stap 6.



2. Gehaktballen kneden

Meng het **gehakt** met de **helft van de knoflook**, **1el verse kruiden**, een flinke snuf zout en wat peper. Kneed er met natte handen **gehaktballetjes** ter grootte van een walnoot van. Zorg dat de **balletjes** compact zijn.



5. Saus maken

Voeg de **kappertjes** aan de gebruikte vleespan toe en bestuif ze met 1/2tl bloem. Roer door en voeg dan het **citroensap**, **50ml kookwater** en 2 volle el boter toe. Roer door en breng de **saus** op smaak met **citroenrasp**, peper en zout.



3. Pasta koken

Doe het gekookte water, 1/2tl zout, **2/3e van de spaghetti** en de **cavolo nero** in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Kook in 7-8min beetgaar en vang bij het afgieten **150ml kookwater** op.



6. Pasta mengen

Roer de **pasta** met **1/3e van de tomaatjes** en de **helft van de kruiden** door de **saus**. Voeg evt. extra **kookwater** toe voor meer **saus**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **pasta** met de **gehaktballen** en **rest van de tomaten** bovenop. Bestrooi met de **rest van de kruiden** en geef de **citroenpartjes** erbij.