



Sandwich met rundergehaktballetjes

in tomatensaus en met gesmolten kaas



30-40min



2 personen

In het land van onbegrensde mogelijkheden werd ooitde 'meatball sub' uitgevonden door Italiaanse immigranten. Nu hebben wij natuurlijk ons eigen culturele erfgoed in de vorm van een broodje bal, maar deze Amerikaans-Italiaanse versie is zeker het proberen waard. Al was het alleen al om die lading gesmolten kaas bovenop.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1x babyromanasla
- 1 bosui
- 1x rundergehakt
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 pakje tomatenpassata
- 1 zakje ketchup
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas ⁷
- 2 broodjes ¹
- 1 flesje frambozenazijn ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- kleine kookpan
- bakplaat met bakpapier

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

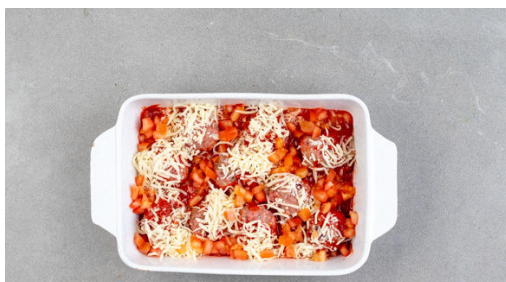
Voedingswaarde per portie

calorieën 813kcal, vet 43.4g, koolhydraten 59.1g, eiwit 43.2g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **kropjes sla** in smalle reepjes en de **bosui** in ringetjes.



4. Gehaktballetjes bakken

Leg de **gehaktballetjes** in een ovenschaal en schenk de **tomatensaus** erover en bestrooi met de **kaas**. Verdeel de **stukjes tomaat** om de **balletjes** heen. Bak 12-15min in de oven tot de **gehaktballetjes** gaar zijn en de **kaas** gesmolten is.



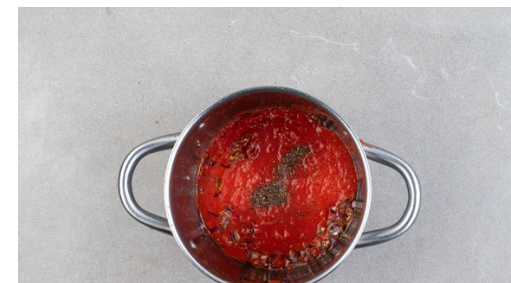
2. Gehaktballetjes kneden

Meng het **gehakt** met de **helft van de ui**, de **mosterd** en een flinke snuf zout en peper. Rol er met natte handen zo'n **10 balletjes** van, ter grootte van walnoten.



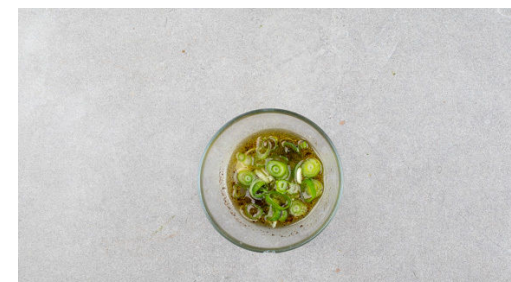
5. Broodjes afbakken

Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier of ovenrooster en bak ze in 4-6min in de oven af. Laat iets afkoelen en snijd dan open.



3. Saus maken

Verhit 1el olijfolie in een kleine kookpan op middelhoog vuur en fruit de **rest van de ui** en de **knoflook** 1-2min. Voeg de **passata** en **ketchup** toe en laat de **sous** ca. 5min zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.



6. Dressing maken

Maak een **dressing** door de **helft van de bosui** met 1-2el olijfolie, **1el frambozenazijn**, 1-2el water en een snufje peper, zout en suiker te mengen. Beleg de **broodjes** met een **handje sla**, de **rest van de bosui** en de **gehaktballetjes in saus**. Meng de **rest van de sla** met de **dressing** en serveer de **salade** bij de **broodjes**.