



<650kcal: Vega gehaktballen in kappertjessaus

met gekookte aardappels en peterselie



30-40min



2 personen

Gehaktballen zonder vlees? Dat is bij Marley Spoon geen enkel probleem! Vandaag maak je heerlijke vegetarische balletjes met een romige kappertjessaus. Erbij een klassieke portie gekookte aardappelen met verse peterselie. Simpel, snel, maar o zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje kappertjes
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 10g verse peterselie
- 200g vegan gehakt ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- 200ml melk ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 612kcal, vet 28.6g, koolhydraten 59.9g, eiwit 23.1g

1

1. Aardappels voorbereiden

Giet 200ml melk in een maatbeker en laat op kamertemperatuur komen. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook. Schil de **aardappels** en snijd door de helft of door vieren, afhankelijk van de grootte.

2

2. Aardappels koken

Voeg de **aardappels** toe aan het kokende water en kook in 15-20min gaar. Laat uitlekken in een vergiet, doe terug in de pan en houd afgedekt warm.

3

3. Ingrediënten snijden

Hak de **kappertjes** grof. Pel de **knoflook** en hak fijn. Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Pluk de **peterselieblaadjes** van de steeltjes en hak fijn.

4

4. Vegan gehaktballen maken

Kneed het **vegan gehakt** met een snuf peper en zout en vorm er **8 gehaktballetjes** van. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **vegan gehaktballetjes** in 3-4min rondom bruin. Schep ze uit de pan en zet opzij.

5

5. Saus maken

Verhit 1el plantaardige olie in de koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kappertjes**, **knoflook** en **wortel** toe en bak ca. 1min. Roer 1el bloem door de pan en bak ca. 30sec mee. Blus af met de melk en roer er 1tl mosterd doorheen. Breng de **saus** aan de kook, draai het vuur laag en laat afgedekt ca. 5min zachtjes pruttelen. Voeg evt. een klein beetje water toe.

6

6. Afmaken en serveren

Proef of de **wortel** zacht is en breng de **saus** verder op smaak met peper en zout. Voeg de **vegan gehaktballetjes** toe aan de **saus** en warm ca. 2min op. Schep de **aardappels** en **vegan gehaktballen en groente in saus** op de borden en bestrooi met de **gehakte peterselie**.