



V: Zweedse vega-gehaktballetjes

met aardappelpuree en geroosterde groente



30-40min



2 personen

Dankzij een zekere Zweedse meubelfabrikant zijn we allemaal goed bekend met Zweedse gehaktballetjes. Wist je dat ze helemaal niet moeilijk zijn om zelf te maken en dat ze ook gemakkelijk zijn om te toveren tot een vegetarische variant? Het scheelt je bovendien een tripje naar eerdergenoemde meubelzaak. In onze versie hebben we de cranberrysaus vervangen door zoete geroosterde bieten.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 wortel
- 1 rode biet
- 1 gele biet
- 1 rode ui
- 10g verse peterselie
- 200g vegan gehakt ⁶
- 25g panko ¹
- 200ml slagroom ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mosterd ¹⁰
- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- vergiet

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

Kooktip

Bij het schillen van de bieten kun je het beste keukenhandschoenen en een schort dragen om vlekken op je kleding te voorkomen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1027kcal, vet 62.8g, koolhydraten 81.7g, eiwit 24.1g



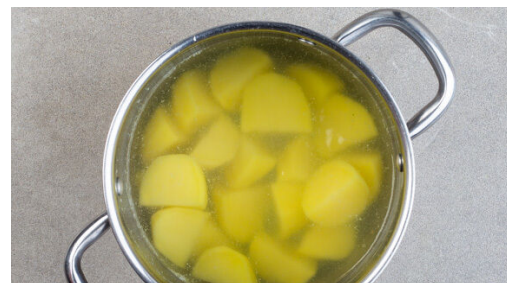
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm schuin in plakken van ca. 2cm. Schil de **bieten** en snijd ze in partjes. Pel de **ui** en snijd in ringen. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



4. Vega gehaktballen draaien

Meng het **vegan gehakt** met de **panko**, **2el slagroom**, 1el mosterd en een flinke snuf peper en zout. Kneed goed en vorm er **gehaktballetjes** ter grootte van walnoten van.



2. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snijd in kwarten. Voeg ze toe aan het water, je hoeft niet te wachten tot het water kookt. Leg een deksel op de pan en kook de **aardappels** in 12-15min gaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, laat de **aardappels** uitlekken in een vergiet en doe ze terug in de pan. Houd afgedekt warm.



5. Vega gehaktballen bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad de **vega gehaktballetjes** in 4-5min rondom goudbruin. Zet het vuur laag, voeg de **rest van de slagroom** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en laat de **sous** in ca. 2min een beetje indikken. Proef en breng evt. verder op smaak met meer **bouillonpoeder**.



3. Groente roosteren

Verdeel de **wortel**, **bieten** en **uieren** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Rooster 18-22min in de oven, tot de **groente** gaar en gebruind is.



6. Puree stampen

Voeg 1el boter en een **scheutje kookwater** toe aan de **aardappels** en stamp ze tot een romige **puree**. Voeg zo nodig **meer kookwater** toe en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **puree** met de **ovengroente** en de **vega gehaktballetjes in saus**. Bestrooi met de **peterselie**.