

DINNERLY



Vegan Zweedse gehaktballetjes met rode biet en geroosterde krieltjes



ca. 40min



2 personen

Een enkeltje Zweden heeft nooit iemand kwaad gedaan, toch? Het is ook eigenlijk meer een mentale/culinaire reis, maar toch! We maken Zweedse gehaktballetjes van vegan gehakt, met ovengebakken krieltjes, ingelegde rode biet met dille en een knapperige komkommersalade. En alles ook nog met een rijke uienjus en dat helemaal veganistisch!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 zakje krieltjes
- 10g verse dille
- 1 rode biet
- 1 komkommer
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g vegan gehakt ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2tl mosterd ²
- 2tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Mosterd (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 689kcal, vet 35.6g, koolhydraten 66.1g, eiwit 20.8g



1. Ui bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** met en snuf zout in ca. 10min helemaal zacht, schep regelmatig om. Voeg een scheutje water toe als de **ui** dreigt aan te bakken.



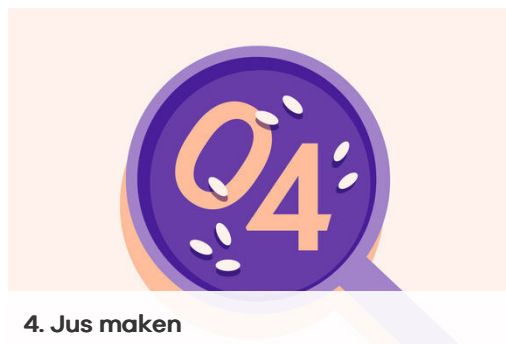
2. Krieltjes roosteren

Halveer de **krieltjes incl. schil** en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster in 20-25min goudbruin en gaar in de oven, schep halverwege de baktijd om.



3. Bietjes inleggen

Hak de **helft van de dille** fijn. Schil en rasp de **rode biet** (draag evt. keukenhandschoenen en een schort, de rode biet kan nogal vlekken). Meng de **bietenrasp** met de **dille**, 1tl olijfolie, 1tl witte azijn en een snuf peper en zout. Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Meng met 1el witte azijn, 1tl zout en ½tl suiker.



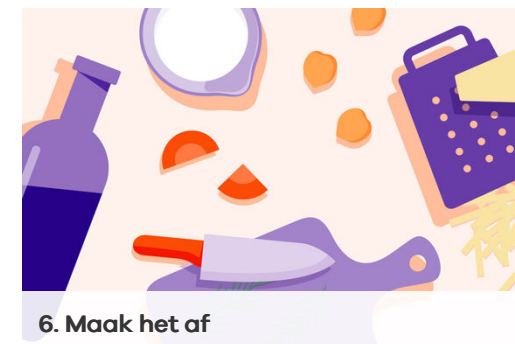
4. Jus maken

Voeg **1tl bouillonpoeder** en 2tl bloem toe aan de pan met **ui**. Meng goed en bak ca. 1min mee. Schenk er 250ml water bij, voeg 2tl mosterd toe en laat de **jus** 3-5min pruttelen, tot 'ie voor de helft is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout, neem de pan van het vuur en houd de **jus** afgedekt warm.



5. Gehaktballetjes maken

Draai met natte handen **6 balletjes** van het **vegan gehakt**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **balletjes** in 6-8min rondom goudbruin en gaar. Serveer ze met de **krieltjes, rode biet, komkommer** en **uiensaus**.



6. Maak het af

Wat bij Zweedse gehaktballetjes stiekem niet mag ontbreken, is natuurlijk cranberrysaus. Maak het zelf als je verse cranberry's kunt vinden, of koop het lekker makkelijk kant en klaar.