




Gehaktballen met kaas

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 25 min.
-  Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 ui
- 2 knoflookteentjes
- 1 kleine rode paprika
- 125 g emmentaler
- 450 g rundergehakt
- 50 g witbrood in blokjes
- 3 el fijngehakte gladde peterselie
- 1 el milde paprikapoeder
- 1/4 tl tabasco
- zout, zwarte peper
- 1 el zonnebloemolie

Voedingswaarde

- 470 kcal / 1975 kj
- 31 gram vet
- 34 gram eiwit
- 14 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

Wist u dit

Als u de emmentaler vervangt door wat minder vette kaas en de blokjes witbrood door volkorenbrood, bevat dit gerecht minder vet en meer vezels.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Gehaktballen met kaas

Bereiding

- 1 Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Maak de paprika schoon en snijd in kleine blokjes. Snijd ook de kaas klein. Meng in een kom het rundergehakt met de ui, knoflook, blokjes witbrood, 2 el peterselie, paprikapoeder, ei, tabasco, zout en peper goed door elkaar tot u een stevig gehakt hebt.
- 2 Vorm van het gehakt 8 schijfjes van dezelfde grootte. Druk de blokjes paprika en kaas erin. Draai de schijfjes tot balletjes en zorg dat de kaas en paprika volledig bedekt zijn.
- 3 Verhit de olie in een grote anti aanbak pan of wok. Bak de gehaktballetjes daarin ca. 15-20 min. rondom aan en keer ze af en toe om. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Garneer de balletjes met de rest van de peterselie en serveer ze warm.

Kooktips

U kunt de gehaktballetjes eerder klaarmaken en maximaal 4 uur afgedekt in de koelkast bewaren. Variatie Meng in plaats van blokjes brood eens 100 g gekookte rijst of wat aardappelpuree door het gehakt.

Serveren

Serveer de gehaktballetjes met geglaceerde worteltjes of pastinaken. Geef als dessert wat vers fruit.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten