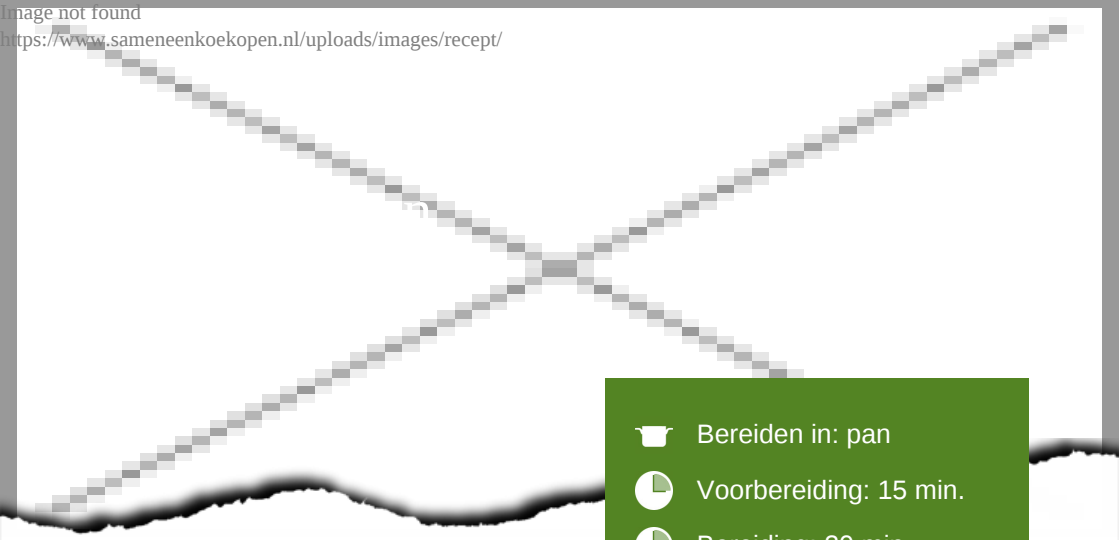




Bereiden in: pan



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 5 eieren
- 1 el bloem
- 225 gr half om half gehakt
- 1 el fijngesneden bieslook
- 2 tl worcestersaus
- 75 g paneermeel
- olie om te frituren
- een paar blaadjes sla

Voedingswaarde

- 386 kcal, 1610kJ
- 25 g vet
- 20 g eiwit
- 20 g koolhydraten
- 0 g vezels

Wist u dit

Bieslook is een makkelijke plant om zelf te kweken, bijvoorbeeld in een pot in de tuin of op het balkon. Het heeft kort voor de bloei de meeste smaak.



Bereiding

- 1 Kook 4 eieren in 10 min hard in kokend water. Laat ze met koud water schrikken en iets afkoelen, en pel ze dan. Wentel de eieren door de bloem.
- 2 Meng gehakt, bieslook en worcestersaus in een kom goed dooreen. Verdeel het mengsel in 4 gelijke porties en doe in elke bal een met bloem bestoven ei. Zorg dat de eieren volledig bedekt zijn met gehakt.
- 3 Klop het overgebleven ei los en bestrijk de gehaktballen ermee. Wentel ze door het paneermeel. Giet de olie tot 10 cm hoogte in een pan met hoge rand en verhit op een hoog vuur.
- 4 Frituur de gepaneerde ballen in 8-10 min. goudbruin en keer ze daarbij regelmatig. Neem ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Halveer de eieren en verdeel ze met blaadjes sla over de borden en serveer.

Kooktips

De frituurolie heeft de juiste temperatuur als een blokje brood wat u in de olie doet, in 30 sec. goudbruin is.

Serveren

Serveer de eieren als lichte maaltijd met mayonaise of remouladesaus en wit brood. Een fruitsalade is er een lekker dessert bij.

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten