

Samen een koe kopen



Bereiden in: pan



Voorbereiding: 20 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 250 g chorizo aan een stuk
- 1 rode ui
- 1 knoflookteentje
- 1 pot ingemaakte paprikareepjes (225 ml)
- 1 mespuntje saffraan
- 450 g rundergehakt
- 50 g paneermeel
- zout, zwarte peper
- 2 tl bloem
- 2 tl olijfolie
- een paar blaadjes sla
- 1 el fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 580 kcal, 2435 kJ
- 38 g vet
- 42 g eiwit
- 18 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Saffraan werd al in het oude Egypte als geneesmiddel gebruikt. In de Middeleeuwen geloofde men dat het gezichtsvermogen erdoor verbeterd werd.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/images/newlogo-samen-een-koe-kopen.png>

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

Bereiding

- 1 Ontvel de chorizo en snijd in blokjes. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Giet de paprika af en laat goed uitlekken. Verwerk worst, ui, knoflook en paprika met de saffraan in een keukenmachine tot een homogene massa.
- 2 Doe het gehakt, paneermeel, zout en peper in een grote kom. Voeg het worstmengsel toe en kneed alles met de handen goed door elkaar. Vorm van het mengsel 24 balletjes en bestuif deze lichtjes met bloem.
- 3 Verhit de olie in een grote pan en braad daarin de chorizoballetjes op een laag vuur in ca. 15 min. goudbruin. Keer ze af en toe. Neem de chorizoballetjes als ze klaar zijn uit de pan en laat ze op keukenpapier goed uitlekken.
- 4 Was de blaadjes sla en schud droog. Leg de balletjes op de sla, bestrooi ze met peterselie en serveer.

Kooktips

Als u geen keukenmachine hebt, kunt u de ingrediënten in stap 1 ook met een groot, scherp mes zo fijn mogelijk snijden.

Serveren

Deze pittige balletjes zijn heel geschikt om bij een buffet te serveren. U kunt ze ook met ontpitte olijven op prikkertjes steken.



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten