

Gehaktballen van oma

Bereiden in: koekenpan

Voorbereiding: 5 min.

Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g rundergehakt
- 1 ui wanneer u dat lekker vindt
- 25 g bakmiddel
- 1 middelgroot ei
- 1 zakje gehakt kruiden VanOnzeBoer

Voedingswaarde

- Energie 299 kcal
- Koolhydraten 5,3 g
- - waarvan suikers 0,7 g
- Vezels 0,6 g
- Eiwit 26,2 g

Wist u dit

Waarom doe je een ei in het gehakt? Het gebruik van een ei in de bereiding van gehaktballen dient voornamelijk om de vastigheid van het mengsel te verbeteren. Indien het vleesmengsel voldoende vet bevat (bv. door een hoger vetpercentage b.v. varkensgehakt) kunt u ook smakelijke gehaktballen rollen en

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Gehaktballen van oma

Bereiding

1. Spreid het gehakt in een kom
2. Strooi de gehakt kruiden erover en het eitje
3. Goed mengen, zodat kruiden goed verdeeld zijn
4. Splits het gehakt in het aantal ballen dat u wilt maken
5. Draai de ballen en maak ze mooi van vorm
6. Pan verwarmen en daarna het bakmiddel heet laten worden
7. De ballen rondom bruin aanbraden
8. Een half kopje lauw water toevoegen en het vuur laag zetten
9. Gehaktballen nu 15-20 min. sudderen.
10. Ballen uit de pan halen, even de vleesrestjes losroeren en iets water toevoegen, beetje peper en zout en uw jus is ook klaar.

Kooktips

Snipper er een uitje of klein gesneden paprika door voor een verrassende twist.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten