



Gehaktballen spies

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 300 g runder- of half-om-half gehakt
- 1 klein ei
- 2 el paneermeel
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak
- 1 rode paprika, in grove stukken
- 1 gele paprika, in grove stukken
- 1 rode ui, in partjes of dikke ringen
- (Olijfolie om te bestrijken)
- 4 houten of metalen spiesen



Bereiden in: oven / BBQ



Voorbereiding: 10 min.



Bereiding: 12 min.

Voedingswaarde

•

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



Gehaktballen spies

Bereiding

Ales eerst: Week houten spiesen minimaal 30 minuten in water (als u ze op de BBQ gebruikt), zodat ze niet verbranden.

- 1 Maak het gehaktmengsel: Meng gehakt, ei, paneermeel, knoflook, paprikapoeder, zout en peper tot een stevig geheel. Draai er 12–16 kleine balletjes van.
- 2 Rijg de spiesen: Wissel gehaktballetjes af met stukken paprika en ui. Begin en eindig met een groente voor stevigheid.
- 3 Bakken of grillen:

- BBQ of grillpan: Bestrijk licht met olie en grill de spiesen in ca. 10–12 minuten gaar, draai regelmatig.

- Oven: Verwarm voor op 200°C en bak de spiesen in ca. 20 minuten gaar, eventueel met een beetje olie in een ovenschaal.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten