

Gehaktbal met rodewijnsaus

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 675 g rundergehakt
- 1 ui
- 1 bosje peterselie
- zout, zwarte peper
- 200 g champignons
- 2 el olijfolie
- 150 ml droge rode wijn
- 150 ml runderbouillon
- 2 tl suiker

Voedingswaarde

- 480 kcal, 2015 kJ
- 34 g vet
- 33 g eiwit
- 4 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Rundergehakt bederft snel en moet daarom eigenlijk op de dag van aankoop verwerkt worden. Laat het gehakt bij voorkeur bij de slager vers draaien.

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



Gehaktbal met rodewijnsaus

Bereiding

1. Pel de ui en snijd in blokjes. Spoel de peterselie af, schud droog en snijd fijn. Meng gehakt, ui en peterselie goed dooreen. Breng het krachtig op smaak met zout en peper.

2. Vorm van het gehakt 8 gehaktballen. Leg ze op een bakblik en zet ze afgedekt ca. 30 min. koud weg. Maak ondertussen de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.

3. Verhit de olie in een pan. Braad daarin de gehaktballen in porties aan elke kant ca. 8 min. bruin. Neem ze uit de pan en houd ze warm.
   Bak de plakjes champignon 1 min. in het braadvet. Voeg wijn, bouillon en suiker toe. Breng de saus aan de kook en laat in 5 min. tot de helft inkoken. Serveer de gehaktballen met de saus.

Kooktips

Door de gehaktballen enige tijd te laten afkoelen, behouden ze tijdens het braden beter hun vorm.

Serveren

Serveer hierbij gesmoorde sperziebonen en worteltjes. Een glas droge rode wijn mag natuurlijk niet ontbreken: Variatie: U kunt in plaats van champignons ook grotchampignons of shii-takes gebruiken voor de saus.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten