

Gevulde gehaktrollen

Bereiden in: koekenpan / BBQ

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g gehakt (half-om-half of rund)
- 1 ei
- 2 el paneermeel
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- peper en zout
- 1 kleine courgette (in kleine blokjes)
- 1 rode paprika (fijn gesneden)
- 2 lente-uitjes (in ringetjes)
- handje verse peterselie
- optioneel: beetje geraspte kaas - plakje spek
- Voor erbij:
- stokbrood
- frisse yoghurtsaus (yoghurt + knoflook + citroen + snuf zout)

- Calorieën: ± 320 kcal
- Eiwitten: ± 25 g
- Vetten: ± 22 g
- Koolhydraten: ± 6 g

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



Gevulde gehaktrollen

Bereiding

1. Meng het gehakt met ei, paneermeel, kruiden, peper en zout tot een smeuïg geheel.
2. Meng in een aparte kom de courgette, paprika, lente-ui en peterselie.
3. Verdeel het gehakt in 4 porties en druk elk plat tot een rechthoek.
4. Leg in het midden van elke plak wat van de groentevulling (en eventueel kaas).
5. Rol het geheel stevig op tot mooie gehaktrollen en druk goed dicht.

Bereiden: let op!! Leg ze ±15–30 min in de koelkast - Dan worden ze steviger voor het bakken of grillen
Wilt u extra zekerheid? Wikkel ze in een plakje spek of gebruik een klein prikkertje

BBQ:
Grill de rollen op middelhoog vuur in ±15-20 minuten rondom gaar.

Pan / grillpan:
Bak de rollen rondom bruin en laat ze daarna op lager vuur nog ±10 minuten garen met deksel op de pan.

Kooktips

Maak er extra en vries ze in - zo heb je altijd iets lekkers in huis voor een spontane BBQ of snelle maaltijd!

Serveren

Snijd de rollen in mooie plakken zodat de kleurrijke vulling zichtbaar wordt. Serveer met een frisse yoghurtsaus en knapperig brood.

Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten