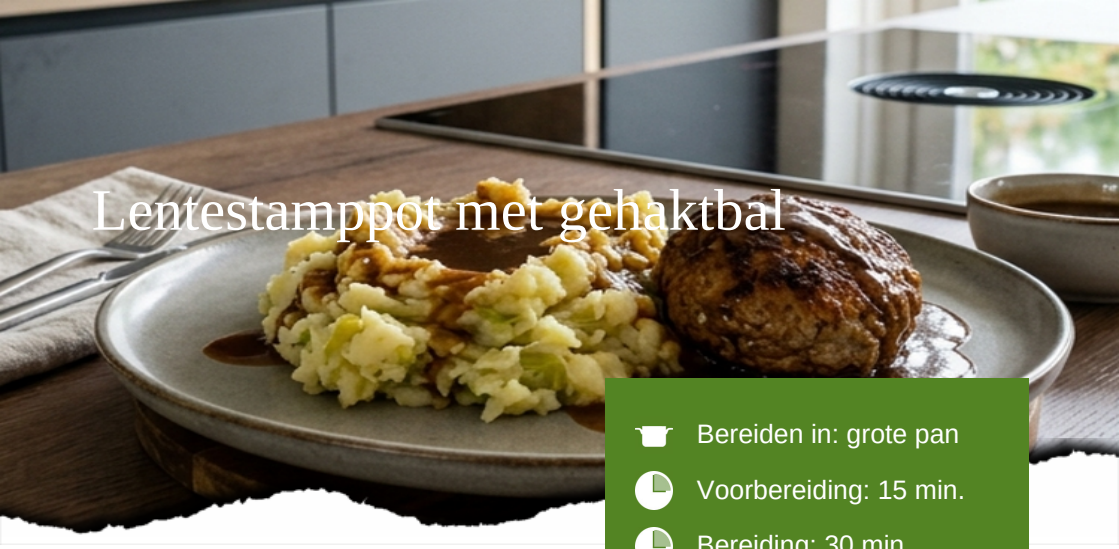

Lentestamppot met gehaktbal

Bereiden in: grote pan
Voorbereiding: 15 min.
Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Voor de stamppot:
- 1 kg kruimige aardappelen
- 2 preien (in ringen)
- 1 scheut melk
- 1 klont roomboter
- Handje verse peterselie (fijngehakt)
- Zout & peper
- Voor de gehaktballetjes:
- 500 g rundergehakt
- 1 ei
- 3 el paneermeel
- 1 kleine ui (fijn gesnipperd)
- 1 tl mosterd
- Zout, peper, nootmuskaat
- Voor de jus:
- Bakvet van de gehaktballetjes
- 1 el bloem
- 250 ml runderbouillon
- Eventueel scheutje ketjap of

Voedingswaarde

- Calorieën: ± 650 – 750 kcal
- Eiwitten: ± 25 – 30 g
- Koolhydraten: ± 45 – 55 g
- Vetten: ± 35 – 45 g
- Vezels: ± 6 – 8 g
- Zout: ± 2 – 3 g

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



Lentestamppot met gehaktbal

Bereiding

1 Aardappelen & prei
Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water (± 20 min).
Kook de prei de laatste 5 minuten mee of bak deze kort apart voor extra smaak.

2 Gehaktballetjes
Meng het gehakt met ei, paneermeel, ui, mosterd en kruiden.
Draai kleine balletjes.
Bak ze rondom bruin en gaar in de pan. Haal ze daarna uit de pan (bewaar het bakvet!).

3 Jus maken
Voeg bloem toe aan het bakvet en bak kort mee.
Schenk langzaam de bouillon erbij en roer tot een gladde jus.
Breng op smaak met peper, zout en eventueel ketjap/worcestersaus.

4 Stampen
Giet de aardappelen af en stamp ze met boter en melk tot een smeuïg geheel.
Meng de prei en peterselie erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.

Kooktips

Voeg een klein beetje spekjes toe aan de stamppot voor extra diepgang óf gebruik half-om-half gehakt voor nog sappigere balletjes.

Serveren

Schep de stamppot op een bord. Leg de gehaktballetjes erop. Giet royaal jus eroverheen.

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