

Zweedse Balletjes

Bereiden in: koekenpan
Voorbereiding: 10 min.
Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Balletjes:
- 500 g half-om-half gehakt of rundergehakt
- 1 kleine ui, zeer fijn gesnipperd
- 1 ei
- 3 eetlepels paneermeel
- 3 eetlepels melk
- 1 theelepel mosterd
- ½ theelepel nootmuskaat
- Zout en zwarte peper
- Dille - Komkommersaus:
- 200 g Griekse yoghurt of crème fraîche
- ½ komkommer, geraspt of heel fijn gesneden
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels verse dille, fijngehakt

Voedingswaarde

- Energie: 430 kcal
- Eiwitten: 28 g
- Koolhydraten: 13 g
- Waarvan suikers: 7 g
- Vetten: 29 g
- Waarvan verzadigd vet: 11 g
- Vezels: 1 g
- Zout: 1,5 g

Wist u dit

In Zweden heten gehaktballetjes köttbullar. Ze worden vaak geserveerd met aardappelen, saus en iets fris of zoetzuurs erbij, zoals komkommer of rodebessen. Die combinatie van hartig, romig en fris maakt het gerecht zo geliefd

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



Zweedse Balletjes

Bereiding

1. Meng het paneermeel met de melk en laat dit een paar minuten staan. Voeg daarna het gehakt, de fijngesnipperde ui, het ei, de mosterd, nootmuskaat, zout en peper toe. Kneed alles kort door tot een soepel gehaktmengsel.

2. Draai kleine balletjes van het gehakt, ongeveer ter grootte van een walnoot. Verhit boter of olie in een koekenpan en bak de balletjes rondom bruin en gaar in ongeveer 10 tot 12 minuten.

3. Maak ondertussen de dille-komkommersaus. Knijp de geraspte komkommer licht uit, zodat de saus niet te dun wordt. Meng de komkommer met de Griekse yoghurt of crème fraîche, mosterd, honing, citroensap en verse dille. Breng op smaak met zout en peper.

4. Kook de krieltjes of nieuwe aardappeltjes gaar. Serveer de warme gehaktballetjes met de frisse saus, aardappeltjes en een salade.

Kooktips

Maak de balletjes niet te groot. Kleine gehaktballetjes garen sneller, blijven sappig en zijn ideaal om te serveren op een zomerse schaal. Ook lekker voor bij een buffet, barbecue of picknick.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten