Image not found
https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/

Bereiden in: bbq/grillpan

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram rundergehakt of half-om-halfgehakt
- 10 tot 12 plakjes gerookt ontbijtspek of katenspek
- 1 kleine ui, zeer fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 ei
- 2 eetlepels paneermeel
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel mosterd
- ½ theelepel gedroogde tijm of oregano
- Peper naar smaak
- Eventueel een klein beetje zout
- 6 tot 8 satéprikkers

Voedingswaarde

- Per persoon – 2 spiesjes, bij 8 spiesjes totaal:
- Energie: circa 465 kcal
- Eiwitten: circa 31 gram
- Koolhydraten: circa 5 gram
- Waarvan suikers: circa 1 gram
- Vetten: circa 36 gram
- Waarvan verzadigd vet: circa 13 gram
- Zout: circa 1,5 gram

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

Image not found
https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/

Bereiding

1. Meng het gehakt met de ui, knoflook, het ei, paneermeel, paprikapoeder, mosterd, kruiden en peper. Voeg niet te veel zout toe, want het spek is van zichzelf al behoorlijk zout.
2. Verdeel het gehakt in 6 tot 8 gelijke porties. Vorm iedere portie met vochtige handen tot een langwerpig worstje en druk dit stevig om een satéprikker.
3. Wikkel ieder gehaktrolletje rondom in één of twee plakjes gerookt spek of katenspek. Druk de uiteinden van het spek goed vast. Leg de spiesjes daarna ongeveer 20 minuten in de koelkast, zodat ze steviger worden en tijdens het bakken mooi hun vorm behouden.
4. Bak de spiesjes op een middel hete barbecue in ongeveer 12 tot 15 minuten gaar. Draai ze regelmatig, zodat het spek rondom goudbruin en licht krokant wordt. Leg ze niet direct boven grote vlammen, want door het vet uit het spek kunnen steekvlammen ontstaan.
5. Controleer of het gehakt volledig gaar is. De kerntemperatuur moet minimaal 70 °C zijn.

Kooktips

Bereiding in de oven kan ook: bak de spiesjes ongeveer 20 tot 25 minuten op 200 °C en draai ze halverwege om. Zet eventueel de grill de laatste paar minuten aan voor een extra krokant speklaagje.

Serveren

Serveer de spiesjes met een frisse komkommersalade, aardappelsalade, knapperig brood of een lichte yoghurt-knoflooksaus. Zo heeft u een heerlijk zomers gehaktgerecht dat bij jong en oud in de smaak valt.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten