



Gehakt in een spekjasje



Bereiden in: Pan of Wok

Vorbereiding: 20 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram gehakt
- 12 dunne plakjes ontbijtspek
- 1 kleine ui
- 1 el zonnebloemolie
- 50 gram wit broodkruim
- 1 el fijngehakte peterselie
- 1 tl gedroogde salie
- 1 el worcestersaus
- zout, zwarte peper
- olie om te frituren
- kers tomaatjes en blaadjes sla om te garneren

Voedingswaarde

- 145 kcal / 610 kj
- 13 gram vet
- 4 gram eiwit
- 3 gram koolhydraten
- 0 gram vezels

Wist u dit

Kers tomaatjes zijn heel klein en hebben een zeer aromatische smaak. U kunt ze ook heel goed met verse kruiden in de olie leggen en als salade

serveren.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



Gehakt in een spekjasje

Bereiding

1

Halveer de plakjes ontbijtspek. Pel de ui en snijd fijn. Bak daarin de uisnippers ca. 5 min. Neem ze uit de pan en laat ze afkoelen.

2

Meng het gehakt goed met de uisnippers, het broodkruim, de peterselie,

salie en worcestersaus dooreen en breng het mengsel op smaak met zout en peper.

3

Vorm met vochtige handen 24 balletjes van gelijke grootte van het gehakt en omwikkel elk balletje met een half plakje spek. Zet dit met een houten cocktailprikker vast.

4

Verhit de frituurolie in de pan of wok. Frituur daarin de balletjes in 2 porties in ca. 6-7 min. goudbruin. Laat ze op keukenpapier goed uitlekken. Garneer het gehakt met kers tomaatjes en blaadjes sla en serveer.

Kooktips

Gebruik voor het frituren olie die tot hoge temperaturen verhit kan worden, zoals arachideolie. Olijfolie is hiervoor minder geschikt.

Serveren

Serveer bij deze eetlust opwekkende hapjes een goed gekoeld glas bier of een frisse lichte rode wijn.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten