



Hollandse gehaktballen

met mosterdroomsaus & herfstgroenten



30-40min



2 personen

Voor troostrijk eten moet je bij oma zijn, want zij draait als geen ander de beste gehaktballen in elkaar! Hoe veel we ook van onze oma houden, zij was helaas niet het geniale brein achter de fantastische gehaktbal. Al in 1615 had de schrijver Bredero het over de frickedil. Geen frikandel, maar een ronde schijf van vet en kalfsgehakt. De voorloper van de gehaktbal! Wij serveren ze met ovengroenten en een romige mosterdsaus.

Wat je van ons krijgt

- slagroom ⁷
- krieltjes
- rund- en varkensgehakt
- Spud's Potato Spice Mix
- Mediterraanse kruidenmix
- abraham's mosterd ¹⁰
- paneermeel ¹
- paarse wortel
- spruitjes
- wortel

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- oven
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 800.0kcal, vet 36.1g, eiwit 39.5g, koolhydraten 68.9g



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd evt. de **krieltjes** wat bij zodat ze even groot zijn. Doe de **krieltjes** in een kleine kookpan, overgiet met water tot ze net onder staan, voeg een snuf zout toe en breng aan de kook. Kook in 10-12min gaar en giet af. Laat uitlekken.



4. Krieltjes roosteren

Meng na 10min baktijd van de **groenten**, de gekookte **krieltjes** met de **helft van de Spud's potato spice mix** en een flinke snuf zout. Gebruik alles als je van pittig houdt. Leg de **krieltjes** naast de **groenten** op de bakplaat of gebruik een tweede bakplaat. Bak de **groenten** en **krieltjes** in 10-15min gaar en goudbruin.



2. Groenten roosteren

Boen ondertussen de **wortels** schoon en snijd ze schuin in 1cm dikke plakjes. Maak de **spruitjes** schoon en hussel de **groenten** in een kom om met 1el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak ca. 10min in de oven.



5. Gehaktballen bakken

Verhit intussen 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **gehaktballen** toe als de olie heet is en bak ze in 6-8min rondom goudbruin en gaar. Neem uit de pan, zet op een bord opzij.



3. Gehaktballen maken

Meng intussen in een kom het **gehakt** met de **Mediterraanse kruidenmix** en het **paneermeel**, breng op smaak met zout en peper en kneed goed. Rol van het **gehakt** 6 gehaktballen, ca. 3cm groot.



6. Saus maken

Voeg dan de **helft van de slagroom** en alle **mosterd** aan de pan toe, roer goed door en laat aan de kook komen. Kook op middellaag vuur ca. 1min en breng op smaak met peper en zout. Doe de **gehaktballen** erbij en hussel om. Serveer de **gehaktballen** in de **sous** met de **geroosterde groenten** en **krieltjes**. Gebruik de **rest van de slagroom** voor een ander recept.