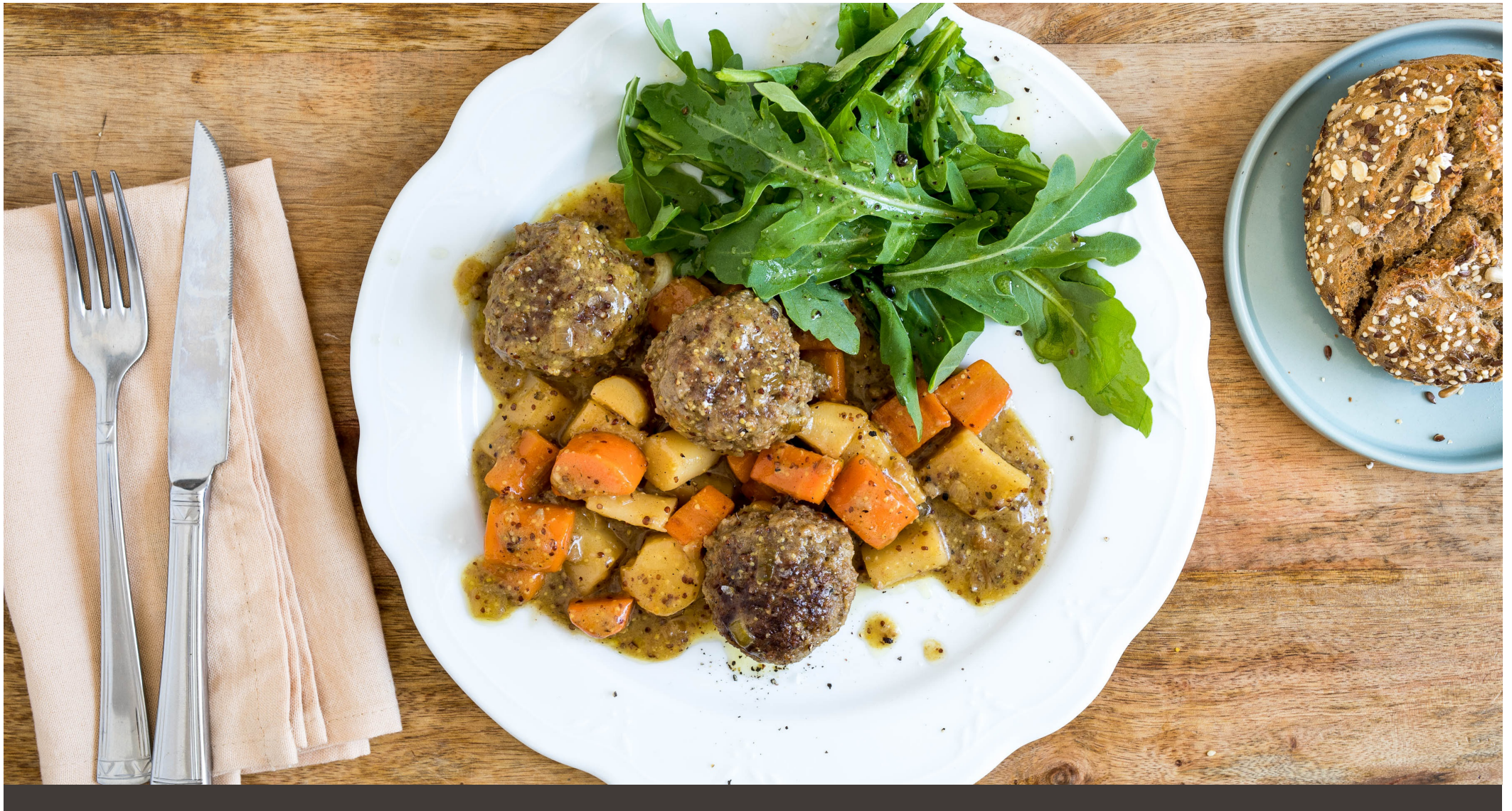


MARLEY SPOON



Hollandse balletjes in jus

met pastinaak en brood om te dippen



20-30min



Voor 3-4 personen

Jus alleen over de piepers? Nee hoor, wij dippen graag een broodje in dit klassieke sausje. Om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten te voldoen, maak je er een stoof van heerlijke seizoensgroenten bij. Wellicht ruikt de mosterd eerst wat sterk, maar hij geeft je stoof juist een mooie balans. Zo eet je elke hap een beetje groenten, vlees en knapperig brood voor jouw eigen 'perfect bite'.

Wat je van ons krijgt

- rucola
- pastinaak
- meergranenbol ^{1,11}
- ui
- wortel
- Aunt Mizzi Roast spice mix
- Abraham's mosterd ¹⁰
- paneermeel ¹
- runderbouillonblokje
- rund- en varkensgehakt

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- boter ⁷
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- grote koekenpan
- maatbeker
- oven
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Gebruik de rest van het paneermeel in een ander recept. Eventueel kun je nog een ei aan het gehaktmengsel toevoegen. Dit maakt de balletjes extra smeuïg.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 809.0kcal, vet 32.9g, eiwit 35.3g, koolhydraten 86.9g



1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil en snijd de **wortels** en **pastinaken** in grove stukken. Pel en hak de **ui** grof. Smelt 1el boter of verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **wortel**, **pastinaak** en **ui** 3-4min totdat een licht goudbruin korstje ontstaat. Schep uit de pan en zet de **groenten** opzij tot stap 3.



4. Brood afbakken

Bak intussen de **meergranenbollen** op een bakplaat met bakpapier in het midden van de oven in 8-10min af. Was de **rucola** grondig in een zeef en laat uitlekken.



2. Gehaktballen braden

Meng het **gehakt** met **1el mosterd**, 1/4tl zout, peper naar smaak, de **Aunt Mizzi's spice mix** en de **helft van het paneermeel** in een kom (**zie kooktip, links**). Kneed tot een egaal **gehaktmengsel** ontstaat en rol er **12 balletjes** van. Smelt 1-2el boter in de gebruikte koekenpan op hoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3-4min rondom bruin.



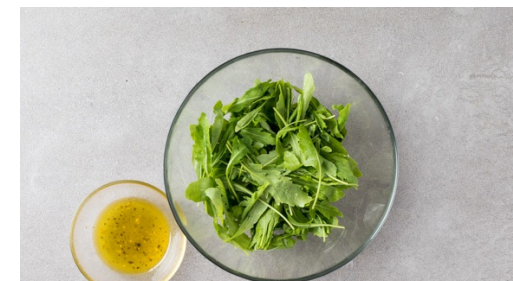
5. Stoof afmaken

Roer 1-2el boter en **1-2el mosterd** door de **gestoofde gehaktballen** en **groenten**, kook nog 1min. Proef en breng evt. verder op smaak met zout en peper of voeg een scheutje extra water toe als het gerecht al wat zout is.



3. Gerecht stoven

Voeg de **gebakken groenten**, 400ml water en een **verkuimd bouillonblokje** aan de pan toe. Breng aan de kook, zet het vuur middellaag en stoof de **gehaktballen** en **groenten** in ca. 10min gaar. Voeg evt. een scheutje water toe als de **sous** te dik wordt, hij mag best een beetje dun blijven.



6. Rucola aanmaken

Meng de **rucola** met 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl honing of 1/2tl suiker, zout en peper. Serveer de **gehaktballen** en **groenten** met de **rucola** en geef het **brood** erbij om te dippen.