

---

## Venkelgehaktballetjes

met spaghetti in kaas-groentesaus



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- citroen
- Italiaanse harde kaas <sup>7</sup>
- teen knoflook
- venkelzaad
- rundergehakt
- cherry tomaten
- ui
- spaghetti <sup>1</sup>
- venkel

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote kookpan
- middelgrote koekenpan
- oven
- ovenschaal
- waterkoker

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

## Allergenen

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

## Voedingswaarde per portie



### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 225°C. Snijd de stonk van de **venkel** en verwijder het loof. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in de lengte in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Halveer de **cherrytomaten**.



### 2. Groenten roosteren

Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Doe de **venkel**, **cherrytomaten**, **ui** en **1tl citroenschil** in een ovenschaal en hussel om met 1-2el olijfolie, zout en peper. Rooster de **groenten** in 20-25min gaar. Rooster de **groenten** in 20-25min gaar. schep tussendoor om. Breng water in een waterkoker aan de kook voor de **pasta**. Rasp de **Italiaanse kaas** fijn.



### 3. Balletjes maken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **helft van het venkelzaad** al roerend 3-4min (bewaar de **rest van de zaadjes** voor een ander recept). Pel en hak de **knoflook** fijn. Kneed het **gehakt**, **venkelzaad**, **1/2tl citroenrasp**, de **knoflook** en 1/2tl zout in een kom tot een egaal mengsel ontstaat. Rol er met natte handen **8 gehaktballetjes** van.



### 4. Gehaktballetjes bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg 1el olijfolie toe. Bak de **gehaktballetjes** al af en toe roerend in ca. 10min bruin en gaar.



### 5. Pasta koken

Doe ondertussen het gekookte water met een snuf zout in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **spaghetti** toe en kook de **pasta** in 7-8min beetgaar. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op en doe de **pasta** terug in de pan.



### 6. Gerecht afmaken

Doe de **geroosterde groenten** met de **helft van de geraspte kaas** in de pan met **pasta** en roer goed door. Voeg eventueel een scheutje **kookwater** en een straaltje olijfolie toe om het geheel smeuïger te maken. Schep de **pasta** op, verdeel de **balletjes** erover en bestrooi met de **rest van de kaas**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knippen.