



Teriyaki-gehaktballetjes

met noedelsalade en wortelpickle



20-30min



2 personen

Vandaag gaan we all the way! Voor dit bordje Japanse heerlijkheden stop je namelijk zowel smaak in als om de gehaktballetjes. Je gebruikt geraspte gember en knoflook om de rundergehaktballetjes op smaak te brengen en je omhult ze vervolgens met een aromatische teriyakisaus. Erbij eet je een zoetzure udonnoedelsalade met savooikool en wortel. Het resultaat? Smaak, smaak, smaak!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 bosui
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 2 sachets sesamolie ¹¹
- 1x wortelreepjes
- 1x rundergehakt
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 300g udonnoedels ¹
- 1x savooikoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- keukenrasp
- grote koekenpan of wok
- grote kookpan
- vergiet

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

Kooktip

Gebruik meer gember naar wens of gebruik het resterende stukje gember om een gemberthee van te maken.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 805kcal, vet 25.7g, koolhydraten 96.8g, eiwit 42.2g



1. Smaakmakers voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Schil de **helft van de gember** en rasp het **geschilde stukje** fijn (**zie kooktip, links**). Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



4. Gehaktballen bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 5-8min rondom goudbruin en bijna gaar. Voeg de **teriyakisaus** toe en bak al roerend tot de **gehaktballen** met een kleverig laagje **saus** bedekt zijn. Breng op smaak met peper en zout. Houd de **gehaktballen** warm tot het serveren.



2. Wortel marineren

Meng 1-2el azijn met 1/4tl suiker, **1tl sesam**, **1 sachet sesamolie**, zout en peper in een grote kom en roer tot de suiker is opgelost. Doe de **wortelreepjes** erbij, roer goed door en zet opzij tot het serveren.



5. Noedels en kool koken

Voeg **2/3e van de udonnoedels** en **koolreepjes** aan de kookpan toe zodra het water kookt. Breng opnieuw aan de kook en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af en laat uitstomen in een vergiet. Bewaar de **rest van de noedels** voor een ander recept.



3. Gehaktballen maken

Doe de **knoflook** samen met de **rest van de sesam**, **geraspde gember** en het **gehakt** in een kom en kneed tot een egaal **gehaktmengsel** ontstaat. Rol er met natte handen **balletjes** ter grootte van **walnoten** van.



6. Bosui-sesamdressing maken

Doe de **bosuiringen** samen met de **rest van de sesamolie**, 2-3tl azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn) en zout en peper in een kommetje en roer goed door. Meng de **udonnoedels**, **koolreepjes** met de **bosui-sesamdressing**. Serveer de **gehaktballetjes** bovenop de **noedelsalade** met de **wortelsla** ernaast.