Gehaktballetjes met groenten

Gehaktballetjes met groenten; dus waar groenten in verstopt zitten, best of both worlds. Je eet toch vlees maar minder dan gebruikelijk want je eet tegelijkertijd groenten. Hoe simpel kan het zijn. Bijkomend voordeel is dat de gehaktballetjes heerlijk mals blijven door de groenten.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: <30 minuten

Ingrediënten

- 500 gram rundergehakt
- 120-130 gram courgette (= ongeveer 1/2 courgette)
- 120-130 gram aubergine (= ongeveer 1/2 aubergine)
- 1 ui
- 75 gram serranoham (of rauwe ham)
- 1 flinke theelepel venkelzaad
- 3 eetlepels verse peterselie
- 1 flinke theelepel munt
- 1 ei
- 2 eetlepels paneermeer
- Snufje zout en peper
- 2 eetlepels vloeibare bakboter
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 tomaat

Bereiding gehaktballetjes met groenten

1. Snij de ui, courgette en aubergine in hele kleine blokjes van ongeveer 1/2 x 1/2 cm.
2. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en laat de blokjes op halfhoog vuur rustig bakken.
3. Snij ondertussen de serranoham in kleine stukjes en voeg deze na ongeveer 7 minuten toe.
4. Maal/stamp het venkelzaad wat fijn en voeg dit samen met de munt bij de groenten. Laat alles nog ongeveer 3 minuten doorbakken.
5. Haal de groentemix van het vuur en laat dit afkoelen.
6. Doe het gehakt in een kom en voeg hierbij de inmiddels koud geworden groentemix.
7. Snij de tomaat in miniblokjes en voeg deze samen met het ei, de peterselie, peper en zout bij.
8. Kneed alles goed door en heb je tijd, laat het geheel een uurtje in de koelkast tot rust komen.
9. Maak kleine gehaktballen (of als een liever hamburgertjes hebt, dan kies je hiervoor) en bak ze de vloeibare bakboter mooi bruin en gaar.

Eet smakelijk!

En hou je net zoals wij van gehaktballetjes, probeer dan ook eens deze Griekse gehaktballetjes.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
436	31	10,7	31,5	6,2	2,5	1,8