

Griekse miniballetjes in een rode saus

Griekse miniballetjes in een rode saus. Deze gehaktballetjes zijn gebaseerd op de o zo bekende en overheerlijke **keftedakia**. Deze keer met een kleine twist, kleinere balletjes en een zalige Mediterrane rode saus.

Perfect voor bij een rijst of pasta gerecht of als je het koolhydraatbeperkt wilt houden, bij bloemkoolrijst.

Door de toevoeging van de extra groenten in de saus wordt het een volle verantwoorde en tegelijkertijd superlekkere saus.

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd ongeveer 30 minuten

Ingrediënten voor de gehaktballetjes

- 250 gram rundergehakt
- 1 klein uitje
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 1 eetlepel oregano
- 1/2 eetlepel munt
- 1 eetlepel peterselie
- 1/2 theelepel suiker
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 klein eitje
- Paneermeel (ongeveer 2-3 eetlepels)

Ingrediënten voor de saus

- 500 ml gezeefde tomaten
- 450-500 gram gesneden macaroni/spaghetti groenten
- 3 eetlepels gedroogde kruiden (bijvoorbeeld een mix van oregano/rozemarijn/paprikapoeder)
- Zout naar behoefte
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding Griekse miniballetjes in een rode saus.

1. Snipper de ui fijn.
2. Voeg alle ingredienten voor de gehaktballetjes bij elkaar en kneed dit goed door elkaar.
3. Voelt het nog te vochtig, voeg dan wat extra paneermeel toe.
4. Rol kleine balletjes (ik heb gekozen voor ongeveer 2x de grootte van een soepballetje).
5. Verwarm in een grote hapjes pan een klein beetje olijfolie.
6. Bak de balletjes rondom bruin; de balletjes hoeven nog niet gaar te zijn, dit gebeurt later in de saus.
7. Haal de balletjes uit de saus en zet ze even apart.
8. In dezelfde hapjespan doe je weer een klein scheutje olijfolie en roerbak je de gesneden groenten.
9. Voeg de gezeefde tomaten en alle kruiden toe.
10. Proef en voeg eventueel nog wat zout toe.
11. Nu mogen de gehaktballetjes weer in de saus.
12. Laat dit alles voor een 10 minuten pruttelen totdat de balletjes en de groenten klaar zijn.