



Ruud 's Kookboek

Gehakt(bal)recepten / v4.3

Inhoudsopgave.

Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes II.	3
Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes III.	4
Almondigas met garnalen.	5
Amada – Argentijnse gehaktballen.	6
Aziatische gehaktballen.	8
Bali-ballen.	9
Cracker barrel meatloaf.	10
Favoriete gehaktballen.	11
Gehaktbal.	12
Gehaktballen I (airfryer).	13
Gehaktballen met ansjovis.....	14
Gehaktballen met ham en kaas.....	15
Gehaktballen met rode-uienjus.....	16
Gehaktballen met sesamzaadjes en sojasaus.	17
Gehaktballen met shoarmakruiden.	18
Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).....	19
Gehaktballen van Gusta.	20
Gehaktballetjes met auberginesaus.....	21
Gehaktballetjes Romanoff.	22
Gehaktbrood.	23
Gekruide gehaktballetjes.	24
Griekse gehaktballetjes.	25
Groninger eierballen.	26
Groninger eierballen met kippendijragout.	27
Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.....	28
Indonesische gehaktballetjes (zoutloos).....	29
Jamaicaanse kipgehaktballetjes (airfryer).	30
Javaanse gehaktballen (airfryer).....	31
Kipgehaktballen met parmezaan en basilicum.....	32
Lamsgehaktballen I.	33
Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.....	34
Mixed meatball.	35
Pittige varkensgehakballetjes.....	36
Portugese gehaktballetjes.	37
Qofte - Albanese gehaktbal.....	38
Rempah balletjes.	39
Rundergehakt met olijven en kappertjes.	40
Snackballetjes (airfryer).....	41
Turkse gehaktballetjes in tomatensaus.	42
Vietnamese gehaktballetjes.....	43
Vleesballetjes.	44
Zweedse gehaktballetjes I.....	45
Zweedse gehaktballetjes II.	46
Gebruikte afkortingen.....	47

Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes II.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: SPAR

Ingrediënten

50 g bloem
2 dl bouillon, kippen-
2 eieren, losgeklopte
500 g gehakt, gemengd
2 tn knoflook,
uitgeperste
1 sn nootmuskaat
4 el olie, olijf-
3 el paneermeel
½ paprika, groene, in
kleine blokjes gesneden
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakte
2 tomaten, in blokjes
gesneden
2 el tomaten, gezeefde
1 ui, grote,
fijngesneden
½ gl wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Maak het gehakt aan in een ruime kom met de eieren, paneermeel, knoflook, nootmuskaat, peper en zout.

Vorm van het gehakt kleine balletjes.

Rol de gehaktballetjes door de bloem.

Verhit de olie in een pan.

Bak de ui en paprika in de olie tot dat deze glazig zijn.

Voeg de gehaktballetjes toe aan het uienmengsel.

Bak de gehaktballetjes aan alle kanten goudbruin en gaar.

Voeg de tomaat, gezeefde tomaten, wijn en bouillon toe aan de gehaktballetjes.

Laat het geheel met de deksel op de pan in ca. 20 min. zachtjes smoren.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Mocht de saus te scherp zijn, voeg dan een beetje suiker toe.

Serveer de albóndiga's in de saus en bestrooi het geheel met peterselie.

Tip:

Ook lekker met lams- of kipgehakt i.p.v. gemengd gehakt.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes III.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Internationale
keuken

Ingrediënten

4 el broodkruim, wit
1 ei
400 g gehakt, hoh
2 tn knoflook, ragfijn
gehakt
3-4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1-2 el peterselie, fijn-
gehakte
1 ui, middelgrote,
ragfijn gehakt
2 el wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer in een kommetje het ei met de wijn los.
Doe er vervolgens het broodkruim bij.
Schep het geheel goed door elkaar en laat het
vervolgens enkele min. rusten.
Schep het geheel nogmaals goed door elkaar.
Verhit 1 el olijfolie in een kleine koekenpan en
fruit hierin al omscheppend de ui tot deze
glazig ziet.
Voeg de knoflook toe en laat het geheel nog
even zachtjes fruiten.
Meng in een grote kom met natgemaakte
handen het gehakt met het brood-ei-mengsel
en de uienmassa.
Laat het gehaktmengsel 30 min. op een koele
plaats rusten.
Meng het gehakt nogmaals en vorm er balletjes
van ter grootte van walnoten.
Verhit enkele el olie in een grote koekenpan en
bak de gehaktballetjes rondom mooi bruin.
Temper de warmtebron en laat de balletjes in
ca. 10 min. met de deksel op de pan gaar
worden.
Schep de balletjes uit de pan en leg ze in een
voorverwarmde schaal.
Giet wat water bij de restinhoud van de
koekenpan en breng dit al roerend aan de kook.
Schenk de jus over de balletjes.

Tips:

- Gebruik i.p.v. witte wijn eens droge sherry.
- Lekker met een frisse salade en knapperige
in de frituur gebakken aardappeltjes.
- Ook lekker als hapje bij de borrel.

Almondigas met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Philippijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale recepten

Ingrediënten

5-6 dl bouillon, vis- of kippen-
250 g garnalen, gepelde
250 g gehakt, varkens-
1-1½ el olie, arachide-
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
- peper, versgemalen
½ tl saus, garnalen-, Chines
1 ui, middelgroot, ragfijn gehakt
3 uitjes, lente-, ragfijn gehakt
150 g vermiceli, rijst-
- zout

Bereiding.

Hak de garnalen (krab, kreeft) ragfijn of maal ze fijn in een gehaktmolen of keukenmachine.

Doe het gehakt, de fijngehakte garnalen (krab, kreeft) en de lente-uitjes in een kom.

Meng het geheel goed door elkaar en voeg wat zout naar smaak toe.

Vorm van het mengsel ovale ballen zo groot als kippeneieren.

Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de ui tot deze begint te kleuren.

Voeg de knoflook en de Chinese garnalensaus toe.

Roer het geheel goed door.

Giet er vervolgens al roerend de bouillon bij en laat deze gedurende 4-5 min. flink doorkoken.

Breng het vocht op smaak met versgemalen peper en zout.

Temper de warmtebron en leg de gehaktballen in het vocht.

Laat ze in 8-10 min. gaar worden.

Bereid de rijstvermicelli zoals aangegeven op de verpakking.

Laat ze daarna goed uitlekken.

Schep de vermicelli vlak voor het opdienen door het gerecht en laat het geheel boven een hoge warmtebron door en door warm worden zonder dat het aan de kook komt.

Tip:

I.p.v. garnalen kunt u ook krab of kreeft gebruiken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Amada – Argentijnse gehaktballen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Argentijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

Voor de gehaktballetjes:

1 kp bloem
150 g boter
2 kp broodkruim, in melk geweekt, uitgelekt
3 eieren
1 kg gehakt, runder-, mager
- kaas, Parmezaanse
2 el knoflook en peterselie, gehakte
200 g olijven, gehakte
- peper, zwarte, versgemalen
1 kp rozijnen, geweekt
1 ui, middelgrote, gesnipperde
3 worstjes, varkens-, vel verwijderd
- zout, naar smaak

Bereiding.

Neem een grote kom en doe alle ingrediënten voor het gehakt (m.u.v. de bloem) er in. Breek de eieren er in en meng alles tot een vrij homogeen mengsel. Kneed het mengsel goed door elkaar en maak er balletjes van (hoe groter de balletjes; hoe langer de kooktijd). Rol de balletjes door de bloem. Verhit wat olie in een braadpan en bak de ballen aan alle kanten bruin. Neem ze uit de pan en leg ze apart. In dezelfde pan maken we de saus. Hak de ui, de paprika, de knoflook en de champignons en bak ze in 4 el olijfolie goudbruin. Voeg de tomaten, de tomatenpuree, de wijn, en de laurier toe. Voeg het bouillonblokje, het zout en de kruiden toe. Breng het aan de kook en kook het 4-5 min.. Zet dan het vuur laag. Doe de gehaktballetjes in de saus. Dek de pan af en laat het sudderen tot de gehaktballetjes geheel gaar zijn.

Rijst:

Fruit de ui, de knoflook en de peterselie in 2-3 el olijfolie. Voeg, als de ui glazig is, de rijst toe en bak het geheel 2-3 min. Voeg de bouillon, de laurier, de saffraan en zout toe. Dek de pan af met een deksel en kook het op een laag vuur tot alle vocht is verdampt. Haal de rijst van het vuur en laat die 5 min. rusten. Serveer de gehaktballen met veel saus, daarbij de rijst en Parmezaanse kaas.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de saus:**

1 blkj bouillon, rund-
vlees-
1 el knoflook, gehakte
2 laurierblaadjes
1 tl oregano
½ kg champignons,
fijngesneden
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen,
naar smaak
- peper, Chili-, naar
smaak
1 peper, rode, zonder
zaad, gehakte
½ kg tomaten, gepeld
en fijngehakt
1 el tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd
1 kp wijn, droge witte
- zout

Voor de rijst:

1 tl knoflook, gehakte
1 laurierblad
1 tl peterselie, gehakte
2 kp rijst
1 tl saffraan
1 ui, middelgrote,
gesnipperde
2 kp water
- zout naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aziatische gehaktballen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

- boter, room-
¼ citroen, sap van
1 tl djahé
1 tl djinten
2 eieren
¼ tl five spices poeder
500 g gehakt, hoh
½ el kerriepoeder
2 el ketjap manis
1 tl laos
1 el mosterd, pittige
1 el olie, olijf-
5 el paneermeel
1 tl peper, zwarte
2½ el peterselie, verse,
gesnipperde
1 sjalot, fijngesnipperd
- sojasaus
2 uien, fijngesnipperd
- water
1½ tl zout, zee-

Bereiding.

Doe het gehakt in een grote kom.
Voeg de ui, 1 ei, het sjalotje, het paneermeel en alle kruiden toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Voeg nu het tweede ei met de ketjap toe.
Kneedt het geheel heel goed en gelijkmatig door elkaar.
Laat het gehakt 1 uur opstijven in de koelkast.
Draai er dan 4 gelijkmatige ballen van (125 g p/st).
Doe de roomboter en de olijfolie in een koekenpan en braad de ballen rondom mooi aan (schroei ze goed dicht, want zo blijven de smaken in je ballen optimaal behouden).
Voeg dan 1 koffiebeker water toe en nog een scheutje sojasaus.
Laat dit inkoken en de ballen tegelijkertijd smoren tot dat ze gaar zijn.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bali-ballen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 ml azijn
50 g boter
1 tl chilipoeder of sambal
1 ei
1 pk Franse uiensoep (Honig)
500 g gehakt, runder-
200 ml ketchup, tomaten-
4 el meel, paneer-
100 g suiker, bruine
2 uien, grofgesneden

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng het gehakt met de uiensoep-mix, het ei en de paneermeel goed door elkaar.

Draai ballen met een doorsnee van 4-5 cm.

Smelt 50 g boter in een grote pan en bak de ballen tot ze gaar zijn.

Neem ze uit de pan.

Bak de grof gesneden uien in hetzelfde vet tot ze glazig zijn.

Voeg de azijn, de tomatenketchup, de bruine suiker en het chilipoeder toe en roer het door tot het glad is.

Laat het 2 min. inkoken en voeg vervolgens de ballen weer toe.

Laat nog even doorkoken tot de saus ingedikt is.

Cracker barrel meatloaf.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Optimale recepten

Ingrediënten

2 eieren
750 g gehakt, runder-
400 g kaas, cheddar-,
scherpe, geraspte
½ kp ketchup
⅔ kp melk
1 tl mosterd
¼ tl peper
32 Ritz Crackers,
gemalen
½ kp suiker, bruine
½ kp ui, gehakte
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 350°C.
Klop de eieren los.
Voeg de melk en de crackers toe.
Roer de ui en de kaas erdoor.
Voeg het rundergehakt toe.
Meng alles goed door elkaar.
Vorm het geheel tot een brood.
Bak het 45 min. in de voorverwarmde oven.
Meng de ketchup, de bruine suiker en de
mosterd tot een topping.
Schep de helft van de topping na 30 min.
bakken over het gehaktbrood.
Zet het brood terug in de oven om nog eens 10
min. te bakken.
Verdeel de rest van de topping over het
gehaktbrood, zet het terug in de oven en bak
het nog 5-10 min.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 60-65 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Favoriete gehaktballen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Natalia & Walter

Ingrediënten

- boter
1 ei
300 g gehakt, h-o-h
2 el ketjap manis
1 tl kruiden, Italiaanse
40 g meel, paneer-
½ tl peper, versgemalen
½ tl sambal oelek
½ tl zout

Bereiding.

Zet 15 g paneermeel apart (daar rol je straks de gehaktballen doorheen).

Meng en kneed alle andere ingrediënten door elkaar.

Verdeel het gehakt in 8 porties en draai er ballen van (zorg dat je ze stevig draait en geen scheurtjes ziet; dan bakken ze straks het mooist).

Rol de gehaktballen goed door het paneermeel dat je hebt achtergehouden.

Verhit een flinke klont boter in een braad- of hapjespan.

Bak de gehaktballen eerst op hoog vuur rondom aan en laat ze daarna in 15-20 min. op lager vuur gaar bakken (blijf ze regelmatig keren).

Laat de gehaktballen voor het serveren goed uitlekken op keukenpapier.

Tips:

- In plaats van 8 kleine kun je ook 4 grote gehaktballen braden. Dan heb je er één per persoon (met 2 gehaktballen heb je veel meer krokante buitenkant).
- Om gehaktballen lekker te braden heb je best wat boter nodig. Dat is niet erg, het grootste deel ervan blijft namelijk achter in de pan.
- Van het braadvocht kun je een prima jus maken door er een beetje water en evt. nog wat versgemalen peper en wat zout aan toe te voegen.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 255

Eiwit: 17,8 g

Koolhydraten: 11 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 14,9 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 0,4 g

Groente: - g

Zout: - g

Gehaktbal.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Andy McDonald, Carta-Johan

Ingrediënten

1 el boter
500 ml bouillon
2 sn brood
1 ei
500 g gehakt (h-o-h)
1 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ bs tijm
1 ui, grote
1 tl worcestersaus
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de korsten van het brood en maak er in een keukenmachine broodkruim van. Voeg het broodkruim en het ei toe aan het gehakt.
Pel en snipper de ui.
Hak de tijm en voeg de ui en tijm toe aan het gehakt.
Breng het gehakt op smaak met de mosterd, de worcestersaus, een beetje zout en versgemalen peper.
Kneed het gehakt en rol er ballen van.
Verhit de olie en de boter in een pan en bak de ballen aan alle kanten goudbruin.
Blus ze af met de bouillon en laat de gehaktballen met de deksel half op de pan in ca. 20 min. op een zacht vuur garen.

Gehaktballen I (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

100 g bacon,
fijngesneden
1 tl cayennepoeder
1 ei, losgeklopt
1 kg gehakt, runder-,
mager
50 g kaas, geraspt
2 el ketjap manis
1 el kerriepoeder
3 tn knoflook, geplet en
fijngehakt
8 el paneermeel
1 el paprikapoeder
1 el sambal oelek
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 ui, rode, kleine,
fijngesnipperd
1 el zout

Bereiding.

Doe het gehakt in een schaal.
Voeg alle ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar en maak er acht ballen van.
Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Doe de ballen in het mandje van de airfryer.
Doe het anti-spatdeksel erop en bereid de ballen eerst 8 min. op 200°C en dan 12 min. op 180°C.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gehaktballen met ansjovis.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 ansjovisfilets in olijfolie
50 g boter, room-
1 ei
500 g gehakt, h-o-h
2 tl mosterd, fijne
6 el panko (= broodkruim)
1 ui

Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.
Snijd de ansjovisfilets zo fijn mogelijk.
Snipper de ui heel fijn
Kneed de ansjovis en de ui met de mosterd, het ei en 4 el panko door het gehakt.
Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties en draai er ballen van.
Wentel de ballen door de rest van de panko.
Verhit de boter in een hapjespan en bak de gehaktballen in 20-25 min. gaar.
Keer de ballen om de paar min. om, zodat ze gelijkmatig garen.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en sla met komkommer, tomaat en slasaus.

14

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 483
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 18 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,0 g

Gehaktballen met ham en kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

50 g boter
400 g gehakt, half-om-half
60 g ham, fijngesneden
8 blk kaas, belegen (ca. 2 cm)
½ el mosterd
1½ el peterselie, fijngehakte
½ tl zout en peper

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

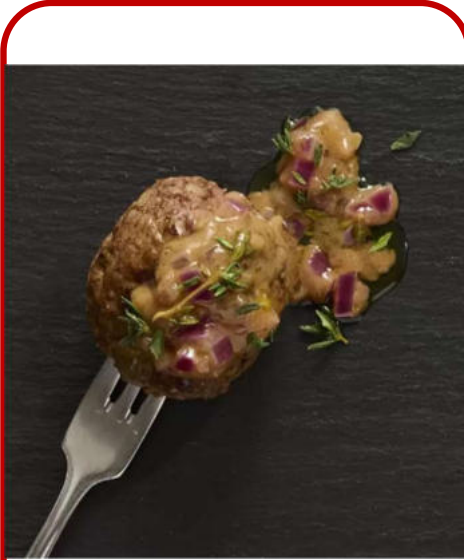
Bereiding.

Kneed het gehakt, ham, peterselie, mosterd, zout en peper goed door elkaar.
Vorm 8 ballen van het gehakt.
Kneed in elke bal een blokje belegen kaas.
Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met grove mosterd.

Gehaktballen met rode-uienjus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
2 beschuiten
1 tl bloem
50 g boter
1 ei
500 g gehakt, runder-
- peper, versgemalen
2 tk tijm
2 uien, rode, in dunne
halve ringen
- zout

Bereiding.

Verkruimel de beschuiten en kneed ze met het ei door het rundergehakt.

Breng het gehakt op smaak met zout en versgemalen peper.

Vorm met vochtige handen 8 gehaktballen ervan.

Verhit 25 g boter in een koekenpan en braad hierin de ballen ca. 3 min. rondom goudbruin.

Zet de warmtebron laag, voeg de uien en de tijm toe en bak ze nog 10 min.

Keer ze regelmatig om.

Neem de ballen uit de pan en houd ze warm. Voeg 25 g boter, de bloem, de balsamicoazijn en 200 ml water toe en kook dit tot een gebonden jus.

Breng de jus op smaak met zout en versgemalen peper.

Serveer de gehaktballen met de uienjus.

Tip:

Lekker met pastinaakpuree met bacon.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gehaktballen met sesamzaadjes en sojasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 ananasschijven (uit blik), fijngehakt
50 g boter
500 g gehakt, kalkoen-
2 el gember, bak-
 $\frac{3}{4}$ tl peper
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
 $\frac{3}{4}$ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kneed alle ingrediënten, behalve de sesamzaadjes goed door elkaar. Vorm 8 ballen van het gehakt, rol ze door sesamzaadjes en bak ze in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met sambal manis.

Gehaktballen met shoarmakruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: ManInDeZorg.nl

Ingrediënten

50 g boter
500 g gehakt, lams- of
half-om-half
1 tn knoflook,
uitgeperst
¼ paprika, gele, in
kleine blokjes
¼ paprika, rode, in
kleine blokjes
1 el shoarmakruiden
1 uitje, gesnipperd
¾ tl zout en peper

Bereiding.

Kneed de knoflook, shoarmakruiden, paprika, uisnippers, peper en zout goed door het gehakt. Vorm van het gehakt ballen.

Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met knoflooksaus.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Braadzakrecepten

Ingrediënten:

2 el bloem
2 sn brood, oud
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 tn knoflook
1-1½ el kruiden, shoarma-
½ paprika, groene
½ paprika, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de korst van de sneetjes brood en week het brood in water.
Pel de knoflook en snipper het teentje zeer fijn.
Klop het ei los.
Meng het gehakt met het brood, de knoflook, het ei en de kruiden en vorm er 4 ballen van.
Wentel de ballen door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.
Snijd de paprika in lange dunne repen en doe die in een braadzak.
Leg de gehaktballen erop en leg de braadzak in een passende ovenschaal, zodat de gehaktballen naast elkaar liggen.
Maak de braadzak dicht en prik hem enkele malen in.
Bak de gehaktballen op 200°C in ± 45 min. gaar en lichtbruin.
Knip de braadzak open, neem de gehaktballen met de repen paprika uit de zak en serveer ze direct.

Tips:

- Gebruik voor een authentieke shoarma-smaak lamsgehakt in plaats van rundergehakt.
- Maak cajungehaktballen door de shoarma-kruiden te vervangen door cajunkruiden en de knoflook door een sjalotje. Meng 1 el bruine basterdsuiker door het gehakt. Neem in plaats van een 1/2 paprika 1 grote stengel bleekselderij en snijd deze in dunne plakjes.
- In de combi-magnetron zijn deze gehaktballen met hete lucht (220°C) en magnetron (50%) in ± 15 min. klaar.

Gehaktballen van Gusta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koen Kamphuijs

Ingrediënten

2 eieren
1 kg gehakt
- gemberpoeder
3 tn knoflook
- laos
1 maggiblokje
- olie
- tomatenketchup
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de helft van de ui tot kleine stukjes.
Snipper 2 tn knoflook heel fijn.
Meng dit met de eieren door het gehakt en vorm er flinke ballen van.
Bak deze in hete olie in een koekenpan.
Doe er de rest van de ui en de knoflook en de kruiden bij (het is belangrijk dat de kruiden nog heel even meebakken).
Voeg dan water, het bouillonblokje en de tomatenketchup.
Laat de ballen zeker 30 min. stoven, zodat ze van binnen goed gaar zijn.
Meng het vrijgekomen vleesvocht goed door de jus.
Schep, als deze wat vet is geworden van het gesmolten vet uit de gehaktballen, dit eraf met een lepel.
De saus moet dik zijn bij het opdienen.

Tip:

Geef er rijst en bladdgroenten of kouseband bij en natuurlijk peper.

Gehaktballetjes met auberginesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

500 g gehakt, (lams-)
1 tl kaneel
2 tk munt
2 el olie, (zonnebloem-)
1 paprika, (punt-), rode, in ringen
- peper, versgemalen
6 tk peterselie, fijngeknipt
1 el pijnboompitten
500 g tomaten, (tros-), in stukjes
1 ui, kleingesneden
- zout

Voor de saus:

750 g aubergines
1-2 tl bouillonpoeder
50 g kaas, belegen, geraspt
2 dl room, culinaire

Bereiding.

Leg de aubergines onder een hete grill of in een hete oven tot het vel zwart is, blazen vertoont en het vruchtvlees zacht is.

Laat de aubergines in een plastic zak uitdampen en ontvel ze.

Pureer de aubergines in een keukenmachine of met de staaf mixer.

Verwarm de auberginepuree al roerende terwijl de bouillonpoeder en de room wordt toegevoegd.

Roer er op het laatst de geraspte kaas doorheen.

Maak het gehakt aan met de ui, versgemalen peper, zout, kaneel, munt en de pijnboompitten.

Vorm er kleine balletjes van en bak ze om en om bruin in de hete olie.

Bak de paprika mee en voeg de tomaten met de peterselie toe.

Warm alles goed door.

Schenk de auberginesaus op 'n grote platte schaal en verdeel de gehaktballetjes met de paprika en tomaten erover heen.

Tip:

Serveer het gerecht met Turks brood, bulgur of rijst.

Vorb.tijd: 40 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gehaktballetjes Romanoff.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cor Kevenaar,
Oosterse keuken

Ingrediënten

2 el bloem
15 g boter
4 el cornflakes
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 el mierikswortelsaus
1 el olie
- peper, versgemalen
5 el room, zure
½ bl tomaten, gepelde
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de stukjes ui hierin glazig.
Laat ze op keukenpapier even uitlekken.
Verkruimel de cornflakes.
Vermeng in een kom het gehakt met de stukjes ui, het ei, de mierikswortelsaus, de cornflakes, versgemalen peper en zout.
Meng alles goed door elkaar en vorm er kleine balletjes van.
Temper de oven tot 150 °C.
Leg de gehaktballetjes in een ingevette vuurvaste schaal en zet die 30 min. in het midden van de oven.
Wrijf de gepelde tomaten door een zeef.
Verhit de boter in een pannetje, voeg de bloem toe en fruit die, al roerend een paar min.
Voeg de tomaten en de zure room toe en breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Neem na 30 min. de schaal uit de oven, giet de saus erover en zet de schaal nog 20 min. in de oven.

Tip:

Serveer er rijst of macaroni met doperwten bij.

Gehaktbrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 sn brood, volkoren-,
kruim van
2 eieren
750 g gehakt, h-o-h
60 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook, fijn-
gesneden
½ dl melk
1 el olie, plantaardige
1½ tl peper, zwarte
4 el peterselie, fijn-
gesneden
1 ui, grote, fijngesneden
1½ tl venkelzaad
¾ tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Week het broodkruim in een kommetje melk en zet het opzij.
Verhit de olie op een halfhoog vuur in een koekenpan, smoor de ui en de knoflook in 5 min. glazig en laat ze daarna tot lauw afkoelen.
Vermeng het gehakt met de kaas, de peterselie, de eieren, het venkelzaad, het zout, de peper, het broodkruim en het ui-knoflookmengsel.
Doe het gehakt over in een ingevette cakevorm en bak het in 50-55 min. goudbruin en gaar in de voorverwarmde oven.

23

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gekruide gehaktballetjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 beschuit, volkoren-
40 g boter
½ ei, losgeklopt
250 g gehakt
1 el kerrie
1 el ketjap manis
1 el sambal

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verkruimel de beschuit boven een kom en roer er het ei, de sambal, de ketjap en de kerrie door.

Meng dit mengsel met het gehakt en draai er ± 20 balletjes van.

Verhit de boter in een braadpan en braad de balletjes in ± 20 min. gaar.

Tip:

Meng eens gefruite uitjes door het gehaktmengsel.

Griekse gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 ei, losgeklopt
100 feta, verkruimeld
500 g gehakt, runder-
1 tn knoflook, geperst
4 el meel, paneer-
2 el munt, fijngehakt
2 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
2 el peterselie,
fijngehakt
2 uien, rode, gesnipperd

Voor de tzatziki:

½ citroen, rasp en sap
van
1 tn knoflook, geperst
½ komkommer, grof
geraspt
2 el munt, fijngehakt
2 el olie, olijf-
250 ml yoghurt, Griekse

Bereiding.

Bij een Griekse maaltijd kunnen Griekse gehaktballetjes niet ontbreken! Serveer ze met een Griekse salade, pitabrood en natuurlijk heel veel tzatziki.

Kneed het gehakt met het ei, de ui, de feta, de knoflook, de peterselie, de munt, de oregano en het paneermeel.

Rol balletjes van het mengsel.

Verhit de olie en bak hierin de balletjes goudbruin en gaar.

Meng intussen de ingrediënten voor de tzatziki. Serveer de balletjes met de tzatziki.

Tip:

Lekker met pitabrood.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groninger eierballen.



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

75 g bloem
50 g boter
450 ml bouillon, koud
5 eieren
2 tl kerriepoeder
50 g meel, paneer-
1 mp nootmuskaat
- olie, frituur-
1 snf peper
4 tk peterselie,
fijngehakt

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan.
Voeg de bloem toe en laat al roerend circa 5 min. garen op een lage stand.
Roer vervolgens beetje bij beetje de koude bouillon erdoor.
Breng op smaak met nootmuskaat, kerrie, peterselie en een snuf peper.
Laat de ragout afkoelen op een natgemaakt plat bord en laat het dan minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.
Kook intussen 4 eieren in ca. 8 min. hard.
Laat de eieren schrikken onder koud water, pel ze en laat ze afkoelen.
Klop het overige ei los.
Zet een bord klaar met losgeklopt ei en een bord met paneermeel.
Verdeel de ragout in 4 delen om de 4 gekookte eieren.
Haal ze dan door het paneermeel, vervolgens door het ei en tenslotte nogmaals door het paneermeel.
Zet ze vervolgens ca. 1 uur in de koelkast.
Verhit de frituurolie tot 170°C.
Frituur hierin de eierballen in 5-7 min. rondom goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Lekker met mosterd.

Groninger eierballen met kippendijragout.



Menugang: Snack
Keuken: Groningse
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: EiEi.nl

Ingrediënten

250 g bloem
150 g boter, room-
15 eieren
6 g kerriepoeder
420 g kippendij
1½ pk meel, paneer-
- peper, versgemalen
1 l water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook 12 eieren in een minuut of 6 nét hard. Zet de kippendij met het water op en laat dit 2 uur zachtjes koken. Verwijder het vlees en snijd de kippendij in kleine stukjes. Smelt de boter op een laag vuur en voeg de bloem toe (blijf roeren terwijl de bloem licht gaart). Schenk hier beetje bij beetje de bouillon bij. Blijf bouillon toevoegen en roeren tot de bouillon helemaal is opgenomen en je een stevige, gladde massa hebt (je hoeft niet alle bouillon te gebruiken, het werkt prettiger als de ragout een beetje aan de dikke kant is). Haal de pan van het vuur en voeg de kerrie en versgemalen peper en zout naar smaak toe. Roer het klein gesneden kippenvlees erdoor en laat de ragout afkoelen. Kluts de overgebleven eieren en doe de paneermeel in een diep bord. Pel de gekookte eieren voorzichtig. Roer de ragout nog even door. Pak nu wat ragout in één handpalm – als je een ijsschep gebruikt weet je zeker dat je voor ieder ei evenveel ragout gebruikt – en druk er met je andere hand een ei in. Rol nu voorzichtig om er een mooie bal van te maken en de ragout gelijk om het ei te verdelen. Wentel de eierbal door het paneermeel, daarna door het geklutste ei en dan nog eens door de paneermeel. Frituur de eierballen vervolgens in schone olie met een temperatuur van 175°C-180°C tot ze goudbruin zijn (dit duurt een minuut of 4).

Tips:

- Je kunt ze ook in de Airfryer frituren: zet deze dan op 180°C en bak ze 6-7 min.
- Je kunt de ragout ook een nacht in de koelkast koelen, op deze manier krijgen je eierballen meer smaak en is de ragout makkelijker te verwerken.
- De eierballen zijn in de koelkast 3 tot 4 dagen te bewaren.

Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

600 g bonen, sperzie-, gebroken
350 g gehakt, runder-, mager
125 ml ketjap manis
6 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
2 tl sambal badjak
3 el seroendeng
2 uien

Bereiding.

Zet een pan water op voor de rijst.
Snipper de uien fijn.
Meng de helft van de ui met 25 ml ketjap door het gehakt.
Kneed goed en vorm er met vochtige handen 4 gehaktballen van.
Verhit 3 el olie in een koekenpan.
Bak de gehaktballen in 5 min. aan alle kanten bruin.
Voeg 150 ml water toe en gaar de gehaktballen in 10 min. (keer ze regelmatig).
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.
Fruit de ui 1 min. in de olie.
Scheep de sperziebonen door de ui en bak ze 1 min. mee (scheep ze regelmatig om).
Schenk de resterende 75 ml ketjap met 50 ml water bij de sperziebonen en breng ze tegen de kook aan.
Smoor de sperziebonen in 10 min. zachtjes gaar.
Schuif de gehaktballen aan de kant en voeg de sambal toe aan het bakvet.
Bak de sambal 1 min. mee.
Schenk 150 ml water bij de gehaktballen en stoof ze nog 5 min.
Neem de deksel van de pan met gehaktballen en laat het vocht tot jusdikte inkoken.
Breng eventueel op smaak met wat extra ketjap,
Scheep de gehaktballen met de sambaljus op 4 borden.
Scheep er de sperziebonen bij.
Bestrooi de sperziebonen met de seroendeng en serveer ze met de rijst.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 742
Eiwit: - g
Koolhydraten: 88 g
Suiker: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 12 g
Vezels: 8 g
Groente: 175 g
Zout: 3,2 g

Indonesische gehaktballetjes (zoutloos).



Menugang: Bijgerecht,
snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ronald Giphart

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl citroengras of sereh
1 ei
500 g gehakt, half-om-half
1 tl gemberpoeder
½ tl kaneel
1 tl kerriepoeder
2 tl knoflookpoeder
1 tl komijn
1 tl korianderpoeder
1 tl kurkuma
3 el olie of boter
4 el paneermeel
1 tl paprikapoeder
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 tl suiker, palm-

Bereiding.

Verwarm 1 el olie in een koekenpan.
Doe alle kruiden en de suiker in de koekenpan.
Bak de kruiden even aan, roer goed door elkaar en haal de pan van het vuur.
Laat het kruidenmengsel afkoelen.
Doe het afgekoelde mengsel bij het gehakt.
Doe het gesnipperde uitje, het ei en de paneermeel bij het gehakt.
Kneed alle ingrediënten goed door het gehakt.
Vorm er balletjes van ter grootte van een pingpongbal.
Verhit de olie of boter in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in ca. 15 min. bruin en gaar.

Tip:

Zowel warm als koud te gebruiken.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Jamaicaanse kipgehaktballetjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: Jamaicaanse
Stuks: ca. 17
Sterren: ***
Bron: Karin Sips

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
500 g gehakt, kip-
1 el honing
1 tl komijnpoeder
2 tl kruiden, kip-
1 el mosterd
(- paneermeel)
3 el sojasaus
1 ui, fijngesneden

Bereiding.

Meng het gehakt met alle ingrediënten goed door elkaar.

Voeg er, wanneer het gehaktmengsel te nat is, wat paneermeel aan toe.

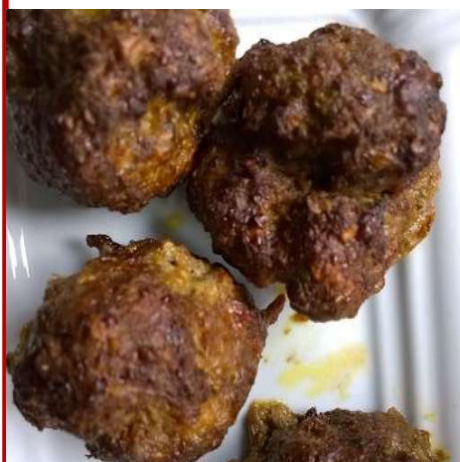
Draai middelgrote gehaktballetjes tussen je handpalmen.

Bak de Jamaicaanse kipgehaktballetjes in een voorverwarmde Airfryer ca. 7 min. op 175°C. Verlaag de temperatuur naar 155°C en bak de gehaktballetjes nogmaals 7 min.

30

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Javaanse gehaktballen (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
snack

Keuken: -

Personen: -

Sterren: **

Bron: -

Ingrediënten

1 ei

500 g gehakt, runder-
- ketjap, scheutje

1 zk nasi goreng
kruidenmix (Improba)

1 ui, gesnipperd

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Alle ingrediënten goed door elkaar mengen.

De airfryer voorverwarmen op 180°C

De gehaktballen in 15 min. afbakken op 180°C.

Kipgehaktballen met parmezaan en basilicum.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

5 basilicumblaadjes,
fijngesneden
1 sn brood, wit-, zonder
korst
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
300 g kipgehakt
100 ml melk
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de boterham weken in de melk.
Knijp de boterham uit en kneed hem door de kipgehakt.
Voeg de basilicum, de sjalot en de Parmezaanse kaas toe en breng alles op smaak met zout en versgemalen peper.
Rol met vochtige handen 8 balletjes van het mengsel.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de balletjes rondom goudbruin.
Laat vervolgens de balletjes op een lage stand in ca. 10 min. garen.
Bestrooi ze tenslotte met basilicum en Parmezaan.

Tip:

Lekker bij spaghetti.

Lamsgehaktballen I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Lamsrecepten

Ingrediënten

5 tl cayennepoeder
2 tl dragon
1 ei
2 tn knoflook, geperste
2 el koriander, gehakte
500 g lamsgehakt
1 el muntbladeren,
gehakte
1 el olie, olijf-
4 el paneermeel
1½ el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
2 tl tijm
½ ui, gesnipperde

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Maak er mooie ballen van.
Verhit de olie.
Braad de ballen in de hete olie aan.
Voeg daarna een kop water toe.
Laat de gehaktballen, met deksel op de pan,
een ½ uurtje stoven.

Tip:

Lekker bij macaroni of rijst.

33

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

½ l bouillon, runder- (blokje)
1 sn brood, koolhydraatarm
1 ei, losgeklopt
200 g gehakt, half-om-half- of runder- (ongekruid)
½ tl komijnzaadjes
2 el koriander, verse, fijngehakt
2 el melk
- peper, versgemalen
200 g sperziebonen (vers of diepvries)
2 el tomatenpuree
1 ui, kleine, geraspt
- zout

Voor de saus:

2 tn knoflook, uitgeperst
1 pepertje, Spaans
400 g tomaten, fijngehakt in stukjes (blik of vers)
1 ui, kleine, gesnipperd
1 mp zoetstof

Bereiding.

Snijdt het koolhydraatarme brood in grove stukken en laat die 2 min. weken in de melk. Knijp het brood goed uit en maak er kleinere stukjes van.
Meng het brood met de gehakt, de ui, de komijn en de gehakte koriander.
Voeg een beetje zout en een snufje peper toe. Draai hier ongeveer 8-10 gehaktballetjes van. Neem een steelpan en doe hier de bouillon en de tomatenpuree in.
Breng dit aan de kook.
Leg de balletjes voorzichtig in de bouillon en sudder ze in 20 min. gaar op een zacht vuur.
Maak de sperziebonen schoon.
Doe ze in een kookpan met een flinke kop water en kook ze beetgaar in 10-15 min.
Halveer de peper overlans en verwijder de zaadlijsten.
Hak de peper zeer fijn.
Neem een kleine kookpan met dikke bodem. Verhit hierin 1 el olie.
Bak de ui op een laag vuur in 3 min zacht en glazig.
Voeg de knoflook en peper toe en bak het nog 1 min.
Voeg de tomaat en de zoetstof erbij.
Laat het geheel nog 15 min. sudderen.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Leg de gehaktballetjes op een bord en giet de tomatensaus erover.
Serveer de balletjes met de gekookte sperziebonen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mixed meatball.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Vitadis

Ingrediënten

2 eieren
3 tn knoflook, gemalen
1 el olie, olijf-
¼ tl peper
½ ui, fijngesneden
75 g vlees, kalfs-
75 g vlees, rund-
75 g vlees, varkens-
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een vleespan.
Bak de ui gedurende 5 min. in de pan op een hoog vuur.
Voeg dan de knoflook toe en kook het nog 1 min.
Voeg deze ingrediënten samen in een kom en meng er het vlees, de eieren, het zout en de peper aan toe.
Rol balletjes en doe ze opnieuw in de pan.
Bak de balletjes 20-25 min.

Pittige varkensgehakballetjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Carta-Giuli

Ingrediënten

25 g broodkruim,
volkoren-
½ tl chilipoeder
1 ei, geklutst
450 g gehakt, varkens-
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijnzaad
3 el koriander, verse,
gehakte
2 el olie, zonnebloem-
2 el saus, soja-
2 sjalotjes, gesnipperd
400 g tomatenblokjes
met chilismaak (blik)
200 g waterkastanjes,
uitgelekt (blik)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het varkensgehakt, de sjalotjes, de knoflook, het komijnzaad, de chilipoeder, het broodkruim en het geklutste ei in een grote kom.

Meng alles goed door elkaar.

Rol tussen uw handpalmen kleine balletjes van het mengsel.

Verhit de zonnebloemolie in een grote voorverwarmde wok.

Roerbak de gehaktballetjes (in porties) ca. 5 min. op een hoog vuur tot ze rondom zijn dichtgeschroeid.

Haal de gehaktballetjes met een schuimspaan uit de wok.

Zet ze apart.

Doe de tomaten, de sojasaus en de waterkastanjes in de wok en breng alles aan de kook.

Voeg de gehaktballetjes weer toe, zet het vuur laag en laat het geheel 15 min. sudderen.

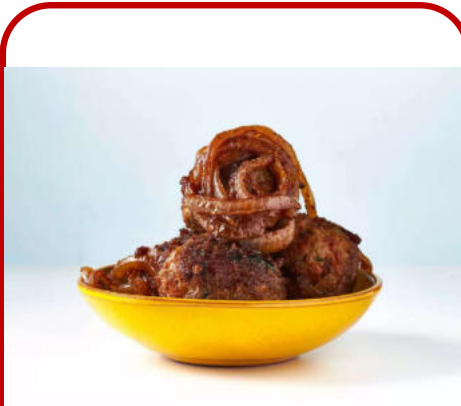
Strooi er verse koriander over.

Serveer het gerecht heet.

Tip:

Voeg chilipoeder toe aan een blik tomatenblokjes als tomaten met chilismaak niet verkrijgbaar zijn.

Portugese gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

2 beschuiten, verkruimeld
200 g chorizo, fijn-gesneden
1 ei, losgeklopt
400 g gehakt, runder-
4 tn knoflook, geperst
½ tl nootmuskaat
3 el olie, olijf-
½ tl peper, (cayenne-)
2 el peterselie, fijn-
gehakt
4 el port
2 uien, in dunne ringen

Bereiding.

Meng het gehakt met de chorizo-, de (cayenne)peper, 2 tn knoflook, de peterselie, het ei, 2/3de van het beschuïtkruim en wat zout.

Rol er balletjes van.

Rol de balletjes door nog wat beschuïtkruim.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin de balletjes op een middelhoog vuur goudbruin.

Neem de balletjes uit de pan en houd ze apart.

Voeg de uienringen en de nootmuskaat toe aan het bakvet en roerbak het 4 min. op een middelhoog vuur.

Voeg 2 tn knoflook toe en bak het nog 1 min.

Giet de port en 4 el water erbij en bak het nog 5 min.

Voeg de balletjes toe en bak alles afgedekt nog 5 min. (schud de pan af en toe om de balletjes gelijkmatig te garen).

Tip:

Lekker met gebakken aardappels en sperziebonen.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Qofte - Albanese gehaktbal.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht, hapje, snack
Keuken: Albanese
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

2 eieren
1 kg gehakt, runder- of
kalfs-
4-5 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra
vierge
2 tl oregano (of verse
oregano)
150 g paneermeel
- peper, versgemalen,
naar smaak
1 ui, grote
1-2 tl zout, zee-

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook en snijd deze fijn.
Pel de ui en snijd deze fijn.
Doe het gehakt in een grote mengkom.
Voeg de fijn gesneden knoflook en de ui toe aan het gehakt.
Strooi het paneermeel, de oregano, zout en versgemalen peper over het gehakt.
Giet de olijfolie over het mengsel.
Meng alle ingrediënten in de kom grondig met je handen of een lepel tot alles goed gemengd is en het mengsel homogeen aanvoelt (zorg ervoor dat het niet te nat of te droog is; pas evt. de hoeveelheid paneermeel aan).
Neem een kleine hoeveelheid van het mengsel en vorm er een kleine, worstvormige gehaktbal van.

Bereiding in de oven.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de gevormde qofte op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bak de qofte in de voorverwarmde oven gedurende ca. 25-30 min., of tot ze goudbruin en gaar zijn (draai ze halverwege het bakproces om voor een gelijkmatige garing).

Bereiding op de BBQ.

Steek de BBQ aan en zorg dat je een deel met directe en indirecte hitte creëert.
Gril de qofte gedurende 10 min. op de directe hitte rondom goudbruin. (draai regelmatig).
Gril de worstvormige qofte altijd haaks op de spijlen, zodat ze er niet doorheen vallen en om mooie grill lijnen op het vlees te krijgen.
Laat vervolgens de qofte nog 10 min. indirect nagaren.
Serveer de qofte warm met je favoriete saus.

Tip:

Pas de kruiden evt. naar smaak aan en voeg indien gewenst extra ingrediënten toe zoals fijngehakte verse kruiden of specerijen voor extra smaak.

Bereidingstijd: 20
min.
Grill-/oventijd: 25-30
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rempah balletjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Conimex

Ingrediënten

½ tl djahé
½ tl djinten
1 ei
250 g gehakt, hoh
1½ tl kerrie Djawa
1 el ketjap manis
1½ tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
50 g kokos
- olie, arachide- of
zonnebloem-
4 el paneermeel
1 tl sambal oelek
½ tl serehpoeier
1 sjalotje, fijnggehakt
1 snf zout

Bereiding.

Verhit een ruime hoeveelheid olie in een wadjan, wok of frituurpan.
Meng de overige ingrediënten in een kom.
Maak er 12 balletjes van.
Bak deze in de hete olie goudbruin.
Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.

Tip:

Serveer de rempah-balletjes met kant-en-klare roedjak sambalsaus, pangang sambalsaus, ketjap sambalsaus of hot sambalsaus.

39

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rundergehakt met olijven en kappertjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

50 g boter
500 g gehakt, runder-
30 g kappertjes
1 tn knoflook,
uitgeperst
1½ tl kruiden,
Provençaalse
50 g olijven, zwarte
- peper
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de kappertjes fijn.
Hak de olijven klein.
Kneed de knoflook, de zwarte olijven, de Provençaalse kruiden, het zout, peper naar smaak en de kappertjes goed door het gehakt. Vorm er ballen van.
Bak ze in 10-15 min. gaar in de boter.

Tip:

Lekker met Italiaanse ketchup.

Snackballetjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Karin Besselink

Ingrediënten

500 g gehakt, h-o-h
- melk, scheutje
1 zk uiensoep, Franse
(Honig)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Maak er kleine (2 cm) balletjes van.
Daarna 10 min, op 185°C in de airfryer.

Tip.

Voor iets pittiger balletjes bij het mengen 1 tl chilipoeder of sambal toevoegen.

Turkse gehaktballetjes in tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Turkse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Rivas

Ingrediënten

1 el bloem
200 g gehakt, runder-,
mager
1 tn knoflook
1 el komijnzaad,
gemalen (djinten)
2 el olie, zonnebloem-
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
6 tk peterselie
1 pk tomatensap,
gezeefd (½ l)
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijd de ui zeer fijn.
Was de peterselie en hak die zeer fijn.
Doe het gehakt in een kom en pers het teentje
knoflook erboven uit.
Voeg de helft van de ui en de helft van de
peterselie toe.
Kneed de kruiden goed door het gehakt en
breng het mengsel op smaak met zout,
versgemalen peper en paprikapoeder.
Draai kleine gehaktballetjes van het
gehaktmengsel en wentel ze door de bloem.
Verhit 2 el olie in een braadpan en bak de
gehaktballetjes in ca. 5 min. rondom bruin en
gaar.
Haal ze uit de pan.
Fruit de rest van de ui in de hete olie goudbruin
en voeg het gezeefde tomatensap toe.
Breng de saus op smaak met versgemalen
peper, zout en het gemalen komijnzaad.
Laat de saus even (ca. 5 min.) koken.
Voeg de gehaktballetjes weer toe en laat het
geheel goed warm worden.
Bestrooi de saus met de rest van de gehakte
peterselie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vietnamese gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

Voor de balletjes:

1 ei, losgeklopt
500 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ bs koriander, fijn-
gehakt
1 tl limoenrasp
3 el olie, zonnebloem-
½ peper, rode, fijn-
gehakt
2 el pinda's, fijngehakt
1 el saus, vis-, Thaise
1 el suiker
2 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes

Voor de dip:

2 el azijn, rijst-, Japanse
1 tn knoflook,
uitgeperst
2 el limoensap
½ peper, rode, fijn-
gehakt
1 el saus, vis-, Thaise
1 el suiker

Bereiding.

Kneed het gehakt met het ei, de vissaus, de suiker, de bosuitjes, de knoflook, de limoenrasp en de rode peper.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Verhit de olie en bak hierin de balletjes goudbruin en gaar.

Meng intussen de ingrediënten voor de dip.

Roer tot de suiker is opgelost.

Leg de balletjes op een bord en bestrooi ze met de koriander en pinda's.

Serveer de balletjes als hapje met de dipsaus.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vleesballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, snack, tussen-
doortje
Keuken: -
Porties: 8
Sterren: **
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

5 el boter
250 g kaas, Roquefort
500 g lende, gemalen*
1 el room,zure
1 el zout, kruiden-

* vraag er naar bij uw
slager

Bereiding.

Meng het vlees, zure room, kaas en zout goed door elkaar.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Smelt de boter.

Laat de balletjes in de boter bruin worden.

Serveer de balletjes warm.

Tip:

Serveer de balletjes met prikkertjes.

Wijntip:

Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood,
Italië.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zweedse gehaktballetjes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

25 g bloem
35 g boter
500 ml bouillon
3 sn brood, wit-
2 el dille, fijngehakt
1 ei, losgeklopt
500 g gehakt, half-om-
half
¼ tl nootmuskaat
- peper
(½ tl piment)
2 el room
1 ui, grof geraspt
100 ml wijn, witte
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de korsten van het brood en snijd het in kleine blokjes.
Meng de ui met het brood, het gehakt, het ei, de nootmuskaat, evt. de piment, een snf zout en versgemalen peper.
Kneed het goed, laat het 5 min. staan en kneed het nogmaals goed door elkaar.
Rol balletjes van het mengsel.
Verhit 10 g boter en bak hierin de balletjes rondom goudbruin.
Schep ze uit de pan en houd ze apart.
Voeg 25 g boter en de bloem toe aan de pan en bak het, al roerend, 5 min.
Giet er de wijn en 125 ml bouillon bij.
Kook het al roerend tot alles goed is gemengd en de saus is ingedikt.
Giet er dan 375 ml bouillon bij, roer het goed door en kook de saus ca. 5 min. op een hoge stand.
Voeg de balletjes toe en kook alles nog 5 min. op een middelhoge stand.
Roer de room erdoor en kook het nog 2 min. op een lage stand.
Bestrooi het geheel met dille.

Tip:

Lekker met aardappelpuree en een venkelsalade.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zweedse gehaktballetjes II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: OnsKookboek.be

Ingrediënten

- boter
75 g broodkruimels,
witte
1 ei
500 g gehakt, gemengd
250 ml melk
- peper, witte
- piment, gemalen
(allspice)
1 ui, fijngehakt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm een klontje boter in de pan en laat hierin de ui op een zeer laag vuur stoven zonder bruin te worden.

Week de broodkruimels in de melk.

Meng het gehakt met de ui, het ei, de melk met de broodkruimels en de kruiden met de hand of een keukenrobot.

Voeg indien nodig wat water toe als het vleesmengsel te stevig aanvoelt.

Je kunt de smaak testen door 1 gehaktbal te bakken en indien gewenst de kruiden aan te passen.

Rol balletjes van het gehaktmengsel.

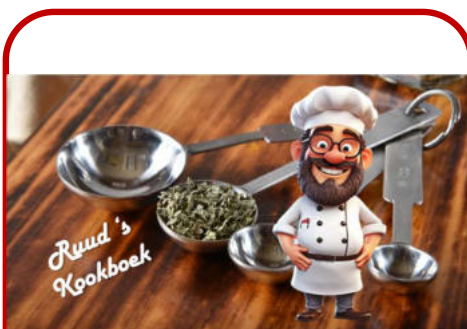
Verwarm flink wat boter in een pan tot de boter bruin kleurt en braad er dan de gehaktballetjes in.

Schud de pan een flink aantal keren om zodat de gehaktballen aan alle kanten gebruind worden.

Tip:

Serveer Zweedse gehaktballetjes met aardappelpuree, gekookte of gebakken aardappelen en Zweedse, rode lingonbessen (dit zijn niet onze blauwe bosbessen).

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

