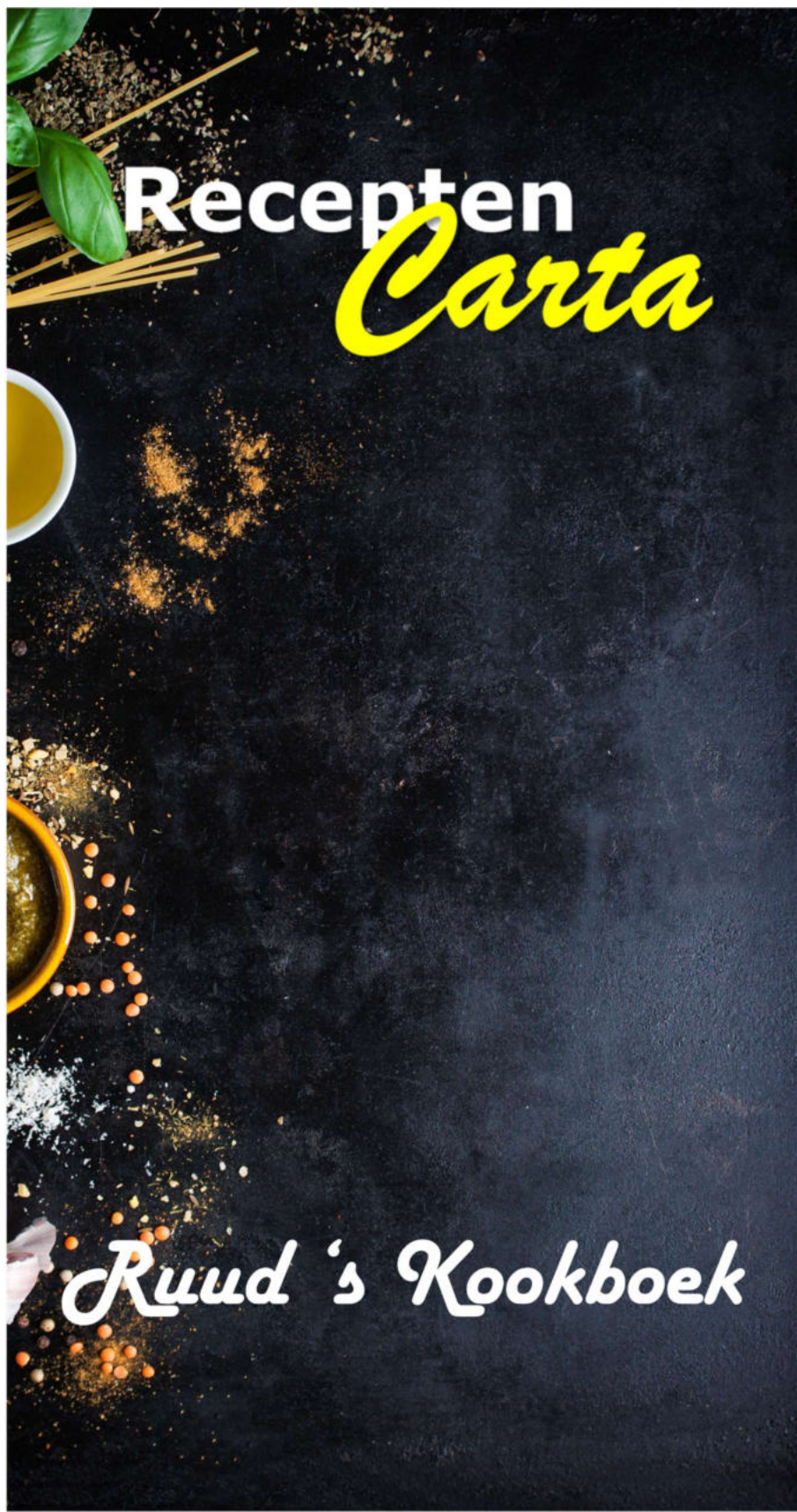




***AllerHande - Gehaktballen en zo
(Carta2015-Johan)***

Inhoudsopgave.

1. Borrelballetjes
2. Chinese lasagne met gehakt en garnalen
3. Clubgehakt met tomaten, balsamico en basilicum
4. Crostini met gorgonzola en prei
5. Crostini met groene asperges en tapenade
6. Crostini met paprika en mozzarella
7. Empanadas
8. Gehakt in parmaham
9. Gehakt met mihoen
10. Gehakt met pappadums
11. Gehaktballetjes met salami en kikkererwten
12. Gehakttaartjes met pancetta
13. Gevulde appels
14. Gevulde gehaktballen met mozzarella
15. Gnocchi bolognese
16. Hollandse gehaktballen
17. Homemade hamburgers
18. Japans tempuragehakt
19. Japanse burger met wasabimayo
20. Krokante bapaobroodjes
21. Pittige tomatendip
22. Pizza met gehakt en artisjokken
23. Quesadilla met gehakt
24. Quiche met pestogehakt
25. Ratatouille met gehakt en geitenkaas
26. Sinaasappeldip
27. Spaanse tapas-burgertjes uit de oven
28. Spekballetjes met appelstroopdip
29. Stokbrood met hamburgertjes en salsa
30. Thaise curryballetjes met pindasaus
31. Tortillahoorntjes met pittig gehakt
32. Turkse gehaktballen in tomatensaus
33. Vietnamese rolletjes
34. Zweedse balletjes in mosterd-dillesaus
35. Zweedse gehaktballetjes in citroensaus

Borrelballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 el olijfolie

500 g verse soepballetjes



Bereiding

1. Verhit de olie in een hapjespan en strooi de soepballetjes los van elkaar in de pan en bak ze in 5 min. gaar, terwijl u de pan heen en weer schudt. 2. Schep de balletjes op een bord, zet er prikkers in en geef de sinaasappeldip en pittige tomatendip erbij (voor recepten zie ah.nl/recepten).

bereiden 5 min

Bevat Energie 225 kcal- Eiwit 14 g- Vet 19 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Chinese lasagne met gehakt en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g gehakt half-om-half

125 g roze garnalen, fijngehakt

2 teentjes knoflook, uitgeperst

1 el verse gember, fijngehakt

2 el sojasaus

2 eiwitten, losgeklopt

2 bosuitjes, in ringetjes

2 verse lasagnevellen

Materialen

aluminiumfolie, kleine rechthoekige ovenschaal, ingevet



Bereiding

Vorbereiden

1. Pureer in de keukenmachine het gehakt met de garnalen, knoflook, gember, sojasaus, eiwit en naar smaak zout en peper tot een niet al te fijn mengsel. Meng de bosui erdoor. 2. Snijd de lasagnevellen in 3 gelijke stukken. Kook ze in ruim water met zout 3 minuten. Giet de lasagne af en hang ze over de rand van het vergiet. 3. Leg een lasagnevel in de ovenschaal en strijk hierover 1/5 deel van het gehakt regelmatig uit. Herhaal de lagen en eindig met een lasagnevel. Schenk een eetlepel water in de schaal. Dek de schaal af met aluminiumfolie.

Bereiden

4. Verwarm de oven voor op 175 °C. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat het geheel in ca. 35 min. gaar worden. 5. Neem de schaal uit de oven en laat hem 5 min. staan. Snijd de lasagne in 4 gelijke stukken. Serveer er sojasaus als dip bij. Lekker met koriander en roergebakken Chinese kool.

bereiden 5 min, voorbereiden 20 min, wachten 35 min

Bevat Energie 365 kcal- Eiwit 27 g- Vet 15 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Clubgehakt met tomaten, balsamico en basilicum

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g mager rundergehakt
2 eiwitten, losgeklopt
1 el suiker
2 el balsamicoazijn
3 el olijfolie
gemalen chilipeper (molentje)
4 middelgrote vleestomaten
4 el basilicum, grof gesneden + 4 kleine takjes



Bereiding

1. Kneed het gehakt met het eiwit, 1 tl zout en naar smaak peper stevig door elkaar. Verdeel het mengsel in 12 gelijke stukjes en vorm ze elk tot een balletje. Leg telkens een balletje tussen 2 stukjes vershoudfolie en druk ze met de hand uit tot dunne schnitzels. 2. Los de suiker op in de balsamico azijn. Klop de olie en naar smaak zout, en chilipeper erdoor. Snijd de tomaten in 4 schijven. Bestrijk ze met het balsamicosausje. Bestrijk de gehaktschnitzeltjes ook met het sausje. 3. Verhit 2 ruime koekenpannen en bak in de ene pan de schnitzeltjes in ca. 3 min. aan beide kanten bruin en gaar. Bak in de andere pan de schijven tomaat op hoog vuur ca. 1 min. aan elke kant. Bestrijk ze nogmaals met het balsamicosausje. 4. Leg op 4 bordjes de onderste schijf van de tomaten, strooi er wat basilicum over en leg er een schnitzeltje op. Herhaal de lagen. Steek er een satéstokje in en garneer met een takje basilicum. Lekker met tagliatelle met pesto.

bereiden 15 min

Bevat Energie 345 kcal- Eiwit 25 g- Vet 24 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Crostini met gorgonzola en prei

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

250 g rundergehakt

1 tl gedroogde oregano

100 g prei, ringen

12 crostini

100 g Gorgonzola (kaas), in 12 plakjes



Bereiding

1. Bak het gehakt rul. Voeg tijdens het bakken de oregano, 1/4 theelepel zout en naar smaak peper toe. Voeg de prei toe en bak de ringen 2 min. zachtjes mee. 3. Spreid de crostini uit op een schaal. Verdeel het gehakt over de crostini. Leg op elke crostini een plakje gorgonzola. Serveer direct.

bereiden 10 min

Bevat Energie 115 kcal- Eiwit 7 g- Vet 7 g- Koolhydraten 6 g (per stuk)

Crostini met groene asperges en tapenade

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

100 g groene aspergetips

250 g rundergehakt

1 1/2 el zwarte olijven tapenade

12 crostini

6 semi-zongedroogde tomaten (pot), gehalveerd



Bereiding

Kook de asperges 2 minuten in water met zout. Laat ze in een vergiet uitlekken. Bak het gehakt rul.

Voeg tijdens het bakken een mespunt zout en naar smaak peper toe. Roer de tapenade door het gehakt.

Spreid de crostini uit op een schaal. Verdeel het gehakt over de crostini. Leg op elke crostini 2 asperges en garneer met een stukje semigedroogde tomaat.

bereiden 15 min

Bevat Energie 100 kcal- Eiwit 5 g- Vet 6 g- Koolhydraten 6 g (per stuk)

Crostini met paprika en mozzarella

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

250 g rundergehakt
1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
1 geroosterde paprika uit pot, in kleine stukjes
12 crostini
12 bolletjes minimozzarella (kaas)
12 blaadjes basilicum



Bereiding

1. Verhit het grillelement van de oven voor. Bak het gehakt rul. Voeg tijdens het bakken de Italiaanse kruiden, paprika, 1/2 theelepel zout en peper toe. 2. Spreid de crostini uit op een bakblik. Verdeel het gehakt over de crostini. Leg er een minimozzarella op. Schuif het bakblik 10 cm onder de grill in de oven en laat de kaas smelten. Garneer met een blaadje basilicum.

bereiden 15 min

Bevat Energie 125 kcal- Eiwit 8 g- Vet 8 g- Koolhydraten 5 g (per stuk)

Empanadas

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1/2 el olie
2 tenen knoflook
250 g mager rundergehakt
1 el shoarmakruiden
1 el zongedroogde tomatentapenade
2 el peterselie, fijngehakt
10 plakjes deeg voor hartige taart, ontdooid



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Fruit de knoflook en het gehakt in een koekenpan. 2. Roer er de shoarmakruiden en de tomatentapenade door. Schep de peterselie erdoor. 3. Verdeel het gehakt over de 10 plakjes deeg. Vouw ze dicht en druk de randen dicht met een vork. 4. Bak de pasteitjes in de oven gaar gedurende ca. 15 minuten. Serveer ze lauwwarm.

bereiden 15 min, wachten 15 min

Bevat Energie kcal- Eiwit g- Vet g- Koolhydraten g (per eenpersoonsportie)

Gehakt in parmaham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 g gedroogde paddenstoelen (funghi porcini)
100 g oud witbrood
100 ml melk
150 g Parmaham 50 g fijngehakt + 100 g in plakjes
500 g rundergehakt
1 ei
2 el verse Italiaanse kruiden, fijngehakt
1 blik tomatenblokjes (400 ml)



Materialen

braadslede

Bereiding

Voorbereiden

1. Week de gedroogde paddenstoelen 15 min. in 150 ml kokend water. Week in een andere kom het brood 10 min. in de melk. 2. Knijp de paddenstoelen uit en hak ze fijn. Zeef het weekvocht door een fijne zeef. 3. Kneed het gehakt met het geweekte brood, de paddenstoelen, fijngehakte parmaham, ei, kruiden en zout en peper goed door elkaar. 4. Spreid de plakken parmaham naast elkaar uit en laat ze elkaar iets overlappen. Vorm van het gehakt een ovaal brood en leg het op de ham. Sla de ham om het gehakt en leg het brood met de naad naar onder in de braadslede.

Bereiden

5. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet het gehaktbrood in de oven en bak het 5 minuten. Schenk het paddenstoelenvocht met de tomaten en zout en peper rond het brood en bak het nog 20 minuten. Schakel de oven uit en laat het brood nog 20 min. in de oven staan. Lekker met aardappelgnocchi en courgette.

bereiden 40 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 39 g- Vet 28 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

Gehakt met mihoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el sojasaus
2 el zoete chilisaus
2 tl maizena
450 g mager rundergehakt
250 g mihoen
3 el zonnebloemolie
1 rode peper, in reepjes
6 bosuitjes, in stukjes
250 ml kippenbouillon (van tablet)



Bereiding

Roer in een kom de sojasaus met de chilisaus en maizena tot een marinade. Verkruimel het gehakt met de vingers, schep het door de marinade en marineer het 15 minuten. Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op het pak en spoel de mihoen daarna in een zeef goed met koud water af. Laat de mihoen uitlekken. Verhit de olie in een wok en fruit de peperreepjes en driekwart van de bosui even aan. Schep het gehakt erdoor en roerbak het op hoog vuur bruin. Schep de mihoen door het gehakt en voeg de bouillon toe. Laat het gerecht 3 à 4 min. sudderen tot het vocht is opgenomen. Strooi de rest van de bosui erover. Lekker met roergebakken paksoi met oestersaus.

bereiden 15 min, wachten 15 min

Bevat Energie 570 kcal- Eiwit 28 g- Vet 25 g- Koolhydraten 58 g (per eenpersoonsportie)

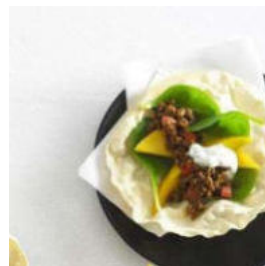
Gehakt met pappadums

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g mager rundergehakt
3 el milde Indiase currypasta
4 tomaten, in kleine stukjes
8 pappadums naturel
1 bakje tzatziki
15 g verse koriander, fijngehakt
1 mango



Bereiding

1. Verhit een koekenpan en roerbak het gehakt met de currypasta in ca. 5 minuten rul. Roer de stukjes tomaat en naar smaak zout en peper door het gehakt en laat het gehakt 10 minuten heel zachtjes sudderen. 2. Laat intussen de pappadums volgens de aanwijzingen op de verpakking in de magnetron stuk voor stuk krokant worden. Stapel ze op een bord. 3. Schep de tzatziki in een schaaltje en meng de koriander erdoor. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in lange dunne plakken van de pit. 4. Schep het gehakt in een warme schaal. Zet alle ingrediënten op tafel en laat iedereen zelf zijn pappadums beleggen. Lekker met een spinaziesalade met mosterd-honingdressing en basmatirijst.

bereiden 20 min

Bevat Energie 435 kcal- Eiwit 29 g- Vet 21 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Gehaktballetjes met salami en kikkererwten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie

1 pak rundergehakt balletjes (12 stuks)

50 g salami, plakjes

1 ui, in ringen

400 g tomaten, in partjes

1 blik kikkererwten (400 ml)

1/2 tl gemalen komijn (djinten)



Bereiding

1. Verhit de olie in een braadpan en bak de gehaktballetjes rondom bruin. Bak de plakjes salami en de uiringen even mee. Voeg de parten tomaat met de kikkererwten, komijn en naar smaak zout en peper toe. 2. Breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en stoof alles in ca. 15 min. gaar. Breng het gerecht op smaak met zout en peper. Lekker met rijst en een salade van sperziebonen.

Tip

Italiaanse variatie: vervang de komijn door 4 el verse, fijngehakte Italiaanse kruiden. Serveer met pasta.

bereiden 25 min

Bevat Energie 355 kcal- Eiwit 23 g- Vet 24 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Gehakttaartjes met pancetta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote bladeren ijsbergsla of kropsla

1 1/2 el zonnebloemolie

150 g prei, in dunne ringen

450 g rundergehakt

1 ei

5 beschuiten, verkruimeld

2 tl hot currypoeder

8 plakjes pancetta



Materialen

4 ovenvaste potjes (ca. 125 ml)

Bereiding

Voorbereiden

1. Leg de slabladeren in een zeef en overgiet ze met kokend water. Dep ze met keukenpapier droog. Bekleed de potjes elk met een slablad en laat het blad overhangen. 2. Verwarm 1/2 eetlepel olie in een kleine koekenpan en fruit de prei zachtjes 3 minuten. Laat de prei afkoelen. Kneed het gehakt met ei, beschuit, currypoeder, prei en naar smaak zout en peper heel goed door elkaar. Verdeel het gehakt in 4 porties en druk het gehakt goed in de potjes. Sla het overhangende slablad over het gehakt. Dek de potjes af met aluminiumfolie. Bewaar de potjes tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

3. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bak de taartjes in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar. Laat de potjes 5 min. afkoelen. 4. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak hierin de pancetta krokant. 5. Keer de potjes elk op een bord. Leg op elk taartje 2 plakjes pancetta en lepel het vet uit de pan erover. Lekker met aardappelpuree en worteltjes met honing.

bereiden 10 min, voorbereiden 15 min, wachten 25 min

Bevat Energie 425 kcal- Eiwit 28 g- Vet 30 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde appels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g oud witbrood

8 kleine appels bijv. Elstar

400 g gehakt half-om-half

1 ei

1 teen knoflook, uitgeperst

1 1/2 tl kaneel

1 el olie



Materialen

appelboor, ovenschaal

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Week het brood in 100 ml water. Snijd een mooi kapje van de appeltjes. Boor de klokhuisen er met een appelboor uit. Maak de opening zoveel groter dat er nog een wand van ca. 2 cm dik overblijft. 2. Knijp het water uit het brood. Kneed het gehakt met brood, ei, knoflook, kaneel en zout en peper door elkaar. Vul de appeltjes met het gehakt en druk het goed aan. 3. Zet de appeltjes in de ovenschaal en zet de kapjes er weer op. Bestrijk de appeltjes met olie. Zet de schaal in het midden van de oven en bak de appeltjes in ca. 35 min. gaar. Lekker bij stampapot zuurkool of boerenkool.

Tip

Maak van de stukjes appel die uit de appeltjes komen een lekkere appelmoes. Kook de stukjes met een beetje suiker en 2 el witte wijn of water in ca. 10 min. tot moes. Warm en koud lekker.

bereiden 30 min, wachten 35 min

Bevat Energie 470 kcal- Eiwit 22 g- Vet 24 g- Koolhydraten 41 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde gehaktballen met mozzarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g rundergehakt

1 ei

4 el paneermeel

2 tl pizzakruiden

1 teentje knoflook, fijngehakt

8 bolletjes mini-mozzarella

2 el olie

1 pot gegrilde paprika's (295 ml), uitgelekt



Bereiding

Voorbereiden

1. Kneed het gehakt met ei, paneermeel, pizzakruiden, knoflook en naar smaak zout en peper door elkaar. 2. Verdeel het gehakt in 8 gelijke stukjes. Druk elk stukje met natte handen uit tot een plat lapje. Leg er een bolletje mozzarella op, vouw het gehakt om de mozzarella en kneed het met natte handen er goed omheen. Zorg dat er geen barstjes in het gehakt zitten.

2. Bereiden

3. Verhit de olie in een hapjespan. Bak de gehaktballen rondom bruin. 4. Zet het vuur laag en voeg een scheutje water toe. Leg het deksel schuin op de pan en braad de gehaktballen in 10 minuten. Keer ze af en toe een kwartslag. 5. Snijd de paprika's in stukken, voeg ze met wat zout en peper bij de gehaktballen. Stoof alles nog 10 minuten. Schep de gehaktballen met paprika in een schaal. Lekker met ciabatta met olijf en een salade met rucola en tomaat.

bereiden 25 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 33 g- Vet 35 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Gnocchi bolognese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el olie
450 g mager rundergehakt
2 uien, fijngesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
200 g worteltjes, in dunne plakjes
2 stengels bleekselderij, in dunne boogjes
15 g verse Italiaanse kruiden, fijngehakt
1 laurierblad
150 ml rode wijn
500 ml gezeefde tomaten
1 pak gnocchi di patate



Bereiding

1. Verhit de olie in een hapjespan. Bak hierin het gehakt rul. Voeg de ui, knoflook, wortel en bleekselderij toe en fruit de groenten 1 minuut mee. Voeg de Italiaanse kruiden, laurier en wijn toe en laat alles 10 minuten zachtjes koken. 2. Schenk de gezeefde tomaten in de pan, voeg 1 theelepel zout en naar smaak peper toe en breng alles aan de kook. Leg een deksel schuin op de pan stoof de saus in ca. 45 minuten zachtjes gaar. Voeg als de saus te dik wordt een scheutje water toe. 3. Kook intussen de gnocchi volgens de aanwijzingen op het pak. 4. Proef de saus en schep de saus over de aardappelgnocchi. Geef er geraspte Parmezaanse kaas bij.

bereiden 15 min, wachten 45 min

Bevat Energie 510 kcal- Eiwit 27 g- Vet 23 g- Koolhydraten 47 g (per eenpersoonsportie)

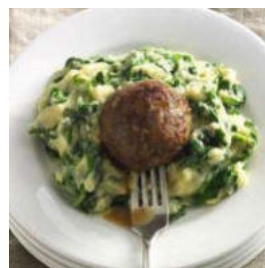
Hollandse gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
1 ui, heel fijn gesnipperd
500 g gehakt half-om-half
4 beschuiten, verkruid
1 ei, losgeklopt
1-2 tl nootmuskaat
3 el bloem



Bereiding

Vorbereiden

1. Verhit de boter in een braadpan en fruit de ui zachtjes 3 minuten in de boter. Schep de ui uit de pan op een bordje en laat de stukjes iets afkoelen. Kneed het gehakt met de beschuiten, ei, nootmuskaat, 1 theelepel zout en naar smaak peper heel goed door elkaar. Verdeel het gehakt in 8 gelijke stukken en rol er ballen van.

Bereiden

2. Verhit de achtergebleven boter in de braadpan op hoog vuur. Wentel de ballen door de bloem. Leg de gehaktballen in de pan en bak ze rondom bruin. 3. Zet het vuur laag en voeg een scheutje water toe. Leg de deksel schuin op de pan en braad de gehaktballen in ca. 20 minuten gaar. Keer ze af en toe. 4. Schenk 150 ml warm water in de pan en roer met een houten lepel of spatel de aanbaksels op de bodem van de pan los. Breng de jus op smaak met zout en peper. Lekker bij stampot spinazie of andijvie.

bereiden 25 min, vorbereiden 10 min

Bevat Energie 455 kcal- Eiwit 26 g- Vet 33 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

Homemade hamburgers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 hamburgerbroodjes

1 zoete ui

2 el olie

1 vleestomaat

450 g mager rundergehakt

enkele blaadjes sla



Materialen

satéstokjes

Bereiding

Rooster hamburgerbroodjes met de gesneden kant op de pan in enkele minuten lichtbruin. 2. Vorm van 450 g magerrundergehakt met 1 el water, peper en 1/2 tl zout 4 burgers bestrijk ze met 1 el olie en gril ze aan elke kant 6 min. 3. Snijd de ui in ringen, hussel ze met 1 el olie en wat zout. Rooster ze in en koekenpan in 15 min licht krokant. 4. Snijd plakken van 1 vleestomaat. Leg de hamburgers met de plakjes tomaat en enkele blaadjes sla op de broodjes. Steek er een prikker in. 5. Serveer de burgers met frieten, ketchup en ijsbergsla.

bereiden 20 min

Bevat Energie kcal- Eiwit g- Vet g- Koolhydraten g (per eenpersoonsportie)

Japans tempuragehakt

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g gehakt half-om-half
1 el verse gember, heel fijngehakt
2 el sojasaus
2 tl sesamololie
2 el medium dry sherry
frituurolie
1 pakje tempuramix



Materialen

frituurpan

Bereiding

Vorbereiden

1. Kneed het gehakt met de gember en naar smaak zout en peper heel stevig door elkaar. Vorm kleine balletjes en bewaar ze tot gebruik in de koelkast. Meng voor de dip sojasaus met sesamololie en sherry.
2. Bereiden
2. Verhit de frituurolie tot 170 C. Bereid van de tempuramix een beslag volgens de aanwijzingen. 3. Wentel de helft van de gehaktballetjes door het beslag en laat ze in de olie glijden. Bak de balletjes in ca. 3 min. lichtbruin en gaar. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Bak de rest van de balletjes op dezelfde manier. 4. Serveer de tempuraballetjes met het dipsausje.

bereiden 15 min, vorbereiden 10 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 15 g- Vet 22 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

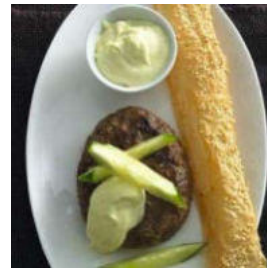
Japanse burger met wasabimayo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 beefburgers
2 el teriyaki marinade
4 vellen filodeeg, ontdooid
3 el boter, gesmolten
1 el sesamzaad
4 el mayonaise
wasabipasta (tube)
1/2 komkommer, in schuine stukken
2 tl sesamolie



Materialen

bakplaat, bekleed met bakpapier

Bereiding

Vorbereiden

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestrijk de beefburgers met de teriyakimarinade. 2. Halveer de vellen filodeeg. Spreid de helft uit op de bakplaat en bestrijk ze met gesmolten boter. Leg er een velletje deeg op, bestrijk dit weer met gesmolten boter en strooi het sesamzaad erover. Bak het filodeeg in ca. 15 min. gaar en goudbruin.

Bereiden

3. Verhit een koekenpan. Rooster de burgers op middelhoog vuur aan elke kant 5 minuten. 4. Meng intussen naar smaak wasabi door de mayonaise. 5. Meng de sesamolie en naar smaak zout en peper door de komkommer. Verdeel de burgers over 4 (langwerpige) borden. Schep de komkommer op de burgers en leg er een toef van de wasabimayonaise bij. Leg het filodeeg op de borden.

bereiden 15 min, voorbereiden 5 min, wachten 15 min

Bevat Energie 625 kcal- Eiwit 32 g- Vet 49 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Krokante bapaobroodjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

250 g gehakt half-om-half
1 1/2 tl satékruiden
1/2 el verse gember, fijngehakt
1 kleine ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook
2 el pindakaas
sambal badjak
10 mini -afbakbroodjes



Bereiding

Voorbereiden

1. Verhit een kleine koekenpan en roerbak het gehakt goudbruin. Strooi tijdens het bakken de satékruiden en naar smaak zout over het gehakt. Voeg de gember, ui en knoflook toe en bak alles zachtjes 4 minuten. Roer de pindakaas en 2 el water erdoor en roer alles glad. Breng pittig op smaak met sambal. Laat het gehakt iets afkoelen. 2. Snijd de broodjes voor driekwart in en pluk er wat broodkruim uit. Schep een flinke lepel gehakt in de broodjes en druk ze weer dicht. Bewaar ze tot gebruik op een koele plaats.

2. Bereiden

3. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de broodjes op een bakplaat, schuif deze in de oven en bak de broodjes in ca. 8 min. bruin. Serveer de broodjes lauwwarm. Lekker met zoete chilisaus.

bereiden 8 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 145 kcal- Eiwit 7 g- Vet 7 g- Koolhydraten 14 g (per stuk)

Pittige tomatendip

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 el zongedroogde tomatentapenade
mespunt knoflook, gehakt (kruidengemak)
mespunt rode peper pasta (kruidengemak)
100 ml mayonaise (halfvol)



Bereiding

Meng de tapenade, knoflook en rode peper door de mayonaise breng de dip op smaak met zout en peper. Laat de smaken minimaal 30 min. intrekken. Serveer als dip bij de borrelballetjes (zie recept elders op ah.nl/recepten).

bereiden 5 min, voorbereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie 70 kcal- Eiwit 0 g- Vet 7 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Pizza met gehakt en artisjokken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g rundergehakt
2 tl pizzakruiden
1 ui, in ringen
1 blik pizzadeeg met saus
200 g gemarineerde artisjokken, gehalveerd
1 kleine gele paprika, in reepjes
50 g zwarte olijven zonder pit
50 g pizzakaas
75 g rucola

Materialen

bakpapier, bakplaat



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak het gehakt rul. Voeg de pizzakruiden, een mespunt zout en peper toe. Bak de uiringen 2 min. mee. Roer de saus uit het pizzapakket door het gehakt. Rol het deeg uit op een stuk bakpapier. Strijk de gehaktsaus uit over de pizza. Verdeel de artisjokken, paprika, ringen ui en olijven over de pizza. Strooi de kaas erover. Bak de pizza 15 min. in de oven en strooi de rucola erover.

Tip

Laat de artisjokken wel goed uitlekken voordat u ze op de pizza legt. Roer voor een lekkere pittige pizza wat gemalen chilipeper door de tomatensaus. Gorgonzola is een lekkere afwisseling met pizzakaas.

bereiden 20 min

Bevat Energie 605 kcal- Eiwit 29 g- Vet 29 g- Koolhydraten 57 g (per eenpersoonsportie)

Quesadilla met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote vleestomaat, gehalveerd
450 g mager rundergehakt
2 el paneermeel
2 tl Mexicaanse kruiden
3 bosuitjes, fijngehakt
100 g geraspte kaas belegen
4 wraptortilla's (25 cm)
1 el olijfolie



Bereiding

1. Schep de zaadjes uit de tomaat en snijd de tomaat in kleine blokjes. Meng het gehakt met het paneermeel, de Mexicaanse kruiden, bosui, stukjes tomaat en naar smaak zout en peper. Zorg ervoor dat het kruimelig blijft. 2. Bestrijk 1 tortilla met olie en leg deze met de olie kant naar beneden op een plank. Strooi een 1/4 deel van de kaas op de tortilla. Strooi de helft van het gehakt erop en strooi er weer 1/4 deel van de kaas op. Leg er een tortilla op en druk het geheel aan. Bestrijk de tortilla dun met olie. Maak zo nog een quesadilla. 3. Zet een ruime koekenpan op het vuur. Leg er een quesadilla in en leg een deksel (die kleiner is dan de pan!) op de quesadilla. Bak de quesadilla op een laag vuur ca. 8 minuten. Keer hem met behulp van de deksel en bak de andere kant ca. 5 minuten. Houd de quesadilla in een op 75 °C voorverwarmde oven warm en bak de tweede quesadilla. Of gebruik 2 koekenpannen en bak ze tegelijkertijd. 4. Snijd de quesadillas elk in 4 stukken en verdeel ze over 4 borden. Lekker met een ijsbergsalade met avocado en koriander.

bereiden 25 min

Bevat Energie 485 kcal- Eiwit 27 g- Vet 24 g- Koolhydraten 40 g (per eenpersoonsportie)

Quiche met pestogehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie
400 g Italiaanse roerbakgroentemix
4 eieren
150 ml melk
50 g geraspte belegen kaas
450 g mager rundergehakt
gemalen chilipeper, molentje
3 el pesto



Materialen

4 ovenschaaltjes (ca. 350 ml), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit 1 eetlepel olie in een ruime hapjespan en roerbak de groenten hierin in ca. 4 minuten beetgaar. Klop in een kom de eieren los met melk, kaas en naar smaak zout en chilipeper. Schep de groenten erdoor en vul de schaalpjes. Bak de taartjes in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar en lichtbruin. Verhit vlak voordat de taartjes gaar zijn de laatste eetlepel olie in de hapjespan en bak hierin het gehakt rul. Voeg de pesto en 2 eetlepels water toe en bak het gehakt nog 2 minuten. Breng op smaak met zout en chilipeper. Zet de schaalpjes op een bord. Lepel het gehakt erover. Lekker met pasta met extra pesto en een groene salade.

Tip

U kunt de quiche ook in een lage, ronde ovenschaal maken. Reken dan op 35 minuten baktijd.

Bereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 550 kcal- Eiwit 36 g- Vet 41 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Ratatouille met gehakt en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 aubergine
1 courgette
1 rode paprika
2 tomaten
1 ui
250 g mager rundergehakt
2 el olijfolie met knoflook-chilipeper
2 tl provençaalse kruiden
150 g Franse geitenkaas



Bereiding

Voorbereiden

1. Snijd de aubergine, courgette en paprika in de lengte in dunne plakken. Bestrooi ze met een beetje zout en laat ze 20 minuten liggen. Snijd de tomaten in stukjes en snipper de ui.

Bereiden

2. Verhit de grill van de oven voor. Dep de plakken aubergine, courgette en paprika met keukenpapier droog. Bestrijk ze met olie en leg ze naast elkaar op een bakplaat. Schuif de bakplaat 15 cm onder grill in de oven en grill de groenten 5 minuten. Keer de plakken en gril de andere kant ook 5 minuten. 3. Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak het gehakt rul. Voeg tijdens het rul bakken naar smaak zout en peper toe. Voeg de stukjes ui en Provençaalse kruiden toe en fruit ze even mee. Roer de stukjes tomaat door het gehakt en bak alles nog 2 minuten. 4. Verdeel de plakken gegrilde groenten over 4 warme borden. Schep het gehakt erop en verkruimel de geitenkaas erboven. Lekker met stokbrood.

bereiden 20 min, voorbereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 290 kcal- Eiwit 19 g- Vet 20 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Sinaasappeldip

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend
1 tl jalapeñopeper (uit pot), fijngehakt
mispunt gemalen komijn (djinten)
100 ml mayonaise, halfvol



Bereiding

Rasp de schil van de sinaasappel dun af en pers de vrucht uit. Meng de sinaasappelrasp, 1 el sinaasappelsap, peper, komijn en naar smaak zout door de mayonaise. Serveer als dip bij de borrelballetjes (voor recept zie ah.nl/recepten).

bereiden 5 min, wachten 5 min

Bevat Energie 75 kcal- Eiwit 0 g- Vet 7 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Spaanse tapas-burgertjes uit de oven

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Tapas	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

250 g mager rundergehakt
1 eiwit, losgeklopt
1 tl paprikapoeder
1/2 chorizoworst (a 250 g), in 12 plakjes
12 cherry tomaten
1 kleine rode ui, fijngesnipperd
100 ml tomatenbouillon (van tablet)
2 el platte peterselie, fijngehakt



Materialen

lage ovenschaal, tapasprikkers

Bereiding

1. Kneed het gehakt met eiwit, paprikapoeder, 1/2 tl zout en naar smaak peper heel stevig door elkaar. Verdeel het mengsel in 12 gelijke stukjes en vorm ze elk tot een hamburgertje. 2. Verwarm de oven voor op 175 °C. Verwarm de koekenpan goed voor en bak de burgertjes in 1 min. aan elke kant mooi bruin. Bak ook de plakjes chorizo 1 min. aan elke kant. 3. Leg de hamburgertjes in de ingevette ovenschaal en leg er een plakje chorizo en een cherytomaatje op. Prik ze vast met een tapasprikker. 4. Fruit de ui 1 min. in het bakvet en roer de tomatenbouillon en de peterselie erdoor. Schenk de jus in de ovenschaal. 5. Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de hamburgertjes in ca. 15 min. gaar worden. Serveer de tapas warm of lauwwarm uit de schaal. Lekker met stokbrood.

bereiden 15 min, wachten 15 min

Bevat Energie 305 kcal- Eiwit 20 g- Vet 24 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Spekballetjes met appelstroopdip

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

350 g Zweedse gehaktballetjes (12 stuks)

12 plakjes ontbijtspek

1 citroen, schoongeboend

1 appel bijv. Rubens

2 el appelstroop

2 el verse koriander, fijngehakt

gemalen chilipeper, molentje



Materialen

12 serveerlepels

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Wikkel om elk gehaktballetje een plakje spek. Leg de balletjes in de braadslede. Braad de balletjes in het midden van de oven in ca. 15 min. gaar. 2. Rasp de gele schil dun van de citroen. Pers de vrucht uit. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in heel kleine stukjes, druppel er wat citroensap over. 3. Schep de appelstroop in een schaaltje en meng er de stukjes appel, geraspte citroenschil, koriander en naar smaak zout en chilipeper door. 4. Leg de balletjes elk in een serveerlepel en schep er een klein beetje appeldip naast.

bereiden 10 min, wachten 15 min

Bevat Energie 400 kcal- Eiwit 16 g- Vet 32 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Stokbrood met hamburgertjes en salsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje maïskorrels (198 g), uitgelekt
1/2 groene paprika, in piepkleine blokjes
50 g zwarte olijven zonder pit, in ringetjes
1/2 tl gemalen komijn (djinten)
1 el olijfolie met citroenaroma
1/2 limoen, schoongeboend
1 grote sjalot, fijngehakt
1 grote vleestomaat, zonder zaadjes, in stukjes
2 el verse koriander, fijngehakt
1 el olijfolie met knoflook-chilipeper
500 g mager rundergehakt
2 eiwitten, losgeklopt
2 tl paprikapoeder
1 lang stokbrood, dun
2 el groene olijventapenade
2 el gedroogde tomaten tapenade
35 g rucola (sla)



Bereiding

Voorbereiden

1. Plet de maïskorrels iets met een vork. Meng de stukjes paprika en olijf met de komijn en olie naar smaak zout en peper door de maïskorrels. 2. Laat de smaken van de maïssalsa minimaal 30 min. intrekken. 3. Rasp intussen de schil dun van de limoen en pers de vrucht uit. Marineer de stukjes sjalot 5 min. in het limoensap. 4. Meng de geraspte limoenschil, stukjes tomaat, koriander, olie en naar smaak zout en peper door de sjalot. Laat de smaken minimaal 30 min. intrekken. 5. Kneed intussen het gehakt met eiwit, paprikapoeder, 1 tl zout en naar smaak peper heel stevig door elkaar. Verdeel het mengsel in 24 gelijke stukjes en vorm ze elk tot een hamburgertje.

Bereiden

6. Snijd het stokbrood in de lengte open en leg de helften naast elkaar op een plank. Bestrijk een helft met olijventapenade en het andere stuk met tomatentapenade. 7. Verhit de grillpan voor en gril de burgertjes aan elke kant 3 minuten. Leg de burgertjes dakpansgewijs op de stokbroodhelften. 8. Schep de tomatensalsa op het stokbrood met de olijventapenade en de maïssalsa op het brood met de tomatentapenade. Strooi de rucola erover.

bereiden 15 min, wachten 30 min

Bevat Energie 512 kcal- Eiwit 27 g- Vet 31 g- Koolhydraten 27 g (per eenpersoonsportie)

Thaise curryballetjes met pindasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
500 g gehakt half-om-half
2 el Thaise groene currypasta
2 eiwitten
1 1/2 el zonnebloemolie
200 ml kokosmelk
3 el pindakaas
1 el sojasaus
3 stengels citroengras, elk in 4 lange sprietten gesneden of 12 sateestokjes



Bereiding

Vorbereiden

1. Rasp de groene schil dun van de limoen en pers de vrucht uit. Kneed het gehakt met de geraspte limoenschil, 1 eetlepel currypasta, de eiwitten en naar smaak zout heel goed door elkaar. Draai van het gehakt 24 stevige balletjes. Steek de balletjes op de sprietten citroengras of stokjes.

Bereiden

2. Verhit de grillpan goed voor. Bestrijk het gehakt met 1 eetlepel olie en gril de spiesjes op middelhoog vuur in ca. 10 minuten gaar. 3. Verwarm voor de saus een ½ eetlepel olie en fruit hierin de resterende currypasta 1 minuut. Voeg de kokosmelk, pindakaas en sojasaus toe en breng de saus al roerend tot tegen de kook aan. Breng op smaak met zout en enkele druppels limoensap. 4. Serveer de saus bij de spiesjes. Lekker met pandanrijst, blaadjes koriander en Thaise wokgroenten.

bereiden 15 min, vorbereiden 10 min

Bevat Energie 560 kcal- Eiwit 29 g- Vet 46 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Tortillahoorntjes met pittig gehakt

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g gehakt half-om-half
1 tl tacokruiden
mespunt kaneel
1 kleine vleestomaat, in kleine stukjes
4 bloemtortilla's of wraps (20 cm)
1 avocado
8 takjes koriander



Materialen

borrelglasjes

Bereiding

1. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak het gehakt rul. Voeg tijdens het bakken de tacokruiden, kaneel en naar smaak zout en peper toe. Roer de stukjes tomaat erdoor en stoof het gehakt zachtjes 5 minuten. 2. Verwarm intussen de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ze doormidden. Draai elke halve tortilla tot een hoorntje en zet hem in een borrelglasje. 3. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd de avocadohelften elk in 8 plakjes. Knip de takjes koriander in stukjes. 4. Schep het gehakt in de hoorntjes, steek er 2 plakjes avocado in en garneer met een takje koriander. Serveer direct.

Tip

Ook lekker als hapje voor 8 personen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 345 kcal- Eiwit 15 g- Vet 20 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Turkse gehaktballen in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g rundergehakt
4 el paneermeel
1 ei
1 el gedroogde oregano
2 tl kaneel
rode peper pasta (tube, kruidengemak)
100 g witte kaas, in kleine stukjes
2 el olie
1 ui, fijngehakt
500 ml gezeefde tomaten
20 g peterselie, grof gehakt



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kneed het gehakt met het paneermeel, het ei, de helft van de oregano en kaneel, 1 theelepel zout en naar smaak rode peper stevig door elkaar. Kneed de stukjes feta erdoor. Vorm met natte handen 8 ballen van het gehakt. 2. Verhit de olie in een ruime hapjespan. Bak de gehaktballen rondom bruin en leg ze in de ovenschaal. 3. Fruit de ui in de olie, voeg de gezeefde tomaten, 100 ml water, de rest van de kaneel en oregano toe en breng de saus aan de kook. Schenk de saus over de ballen. 4. Zet de schaal in de oven en bak de gehaktballen in ca. 30 minuten gaar. Laat de ballen uit de oven 5 minuten afkoelen en strooi de peterselie over het gerecht. Lekker met pilavrijst en gegrilde aubergine.

bereiden 20 min, wachten 30 min

Bevat Energie 485 kcal- Eiwit 31 g- Vet 35 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Vietnamese rolletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

3 el zonnebloemolie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 bosuitjes, in ringetjes
250 g gehakt half-om-half
1 1/2 el vloeibare honing
1/2 tl koekkruiden
1/2 tl gemalen komijn (djinten)
2 el verse koriander, fijngehakt
1 pak filodeeg (diepvries), ontdooid



Materialen

bakplaat, bekleed met bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit in een kleine koekenpan ½ eetlepel olie en fruit hierin de knoflook en bosuitjes zachtjes 1 minuut. Voeg het gehakt toe en bak het op een hoog vuur rul. Roer de honing, koekkruiden, komijn en koriander erdoor. Stoof alles nog 2 minuten. Breng pittig op smaak met zout en peper. Laat het gehakt iets afkoelen. 2. Snijd het pakket met deegvellen doormidden, zodat er 20 velletjes deeg zijn. Spreid een lapje deeg uit en bestrijk het dun met olie. Schep 2 cm van de onderkant een reepje gehakt. Sla de zijkanten over de vulling en rol het deeg stevig op. 3. Leg de rolletjes op de bakplaat en bestrijk ze met de rest van de olie. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de rolletjes in ca. 15 min. goudbruin en gaar. Serveer ze lauwwarm of op kamertemperatuur. Lekker met toefjes koriander en zoete chilisaus.

bereiden 20 min, wachten 15 min

Bevat Energie 85 kcal- Eiwit 3 g- Vet 5 g- Koolhydraten 7 g (per stuk)

Zweedse balletjes in mosterd-dillesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
350 g Zweedse gehaktballetjes (12 stuks)
250 g kastanjechampignons, gehalveerd
100 ml witte wijn
15 g dille, fijngehakt
2 el grove Franse mosterd
1 el suiker
200 ml geslagen room (23% vet)



Bereiding

1. Verhit de boter in de koekenpan. Bak hierin de gehaktballetjes op een middelhoog vuur bruin. Schud de pan regelmatig. 2. Voeg de kastanjechampignons toe en bak het gerecht 5 minuten op middelhoog vuur. Schep alles regelmatig om. Roer de wijn erdoor en stoof het gerecht nog 5 minuten. 3. Roer de mosterd, suiker, dille en room door het gerecht en laat alles op middelhoog vuur warm worden. Breng het gerecht pittig op smaak met zout en peper. Lekker met aardappelrösti, haricots verts en cranberrycompote.

bereiden 20 min

Bevat Energie 530 kcal- Eiwit 16 g- Vet 47 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

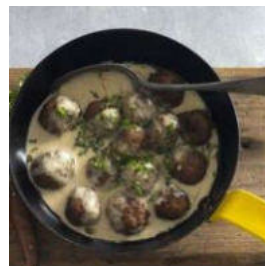
Zweedse gehaktballetjes in citroensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH Gehaktbal en zo			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
350 flinke handen Zweedse gehaktballetjes (12 stuks)
1 teen knoflook, geperst
200 ml slagroom
20 g bieslook, fijngehakt
2 el peterselie, fijngehakt



Bereiding

1. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. Druppel wat citroensap over de gehaktballetjes. 2. Verhit de boter in de hapjespan op tamelijk hoog vuur tot het schuim wegtrekt. Leg de gehaktballetjes in de pan en bak ze rondom bruin. Keer ze met behulp van een spatel steeds een stukje tot ze rondom helemaal bruin zijn. 3. Schenk 50-100 ml water in de pan en voeg de geraspte citroenschil en uitgeperste knoflook toe. Breng dit aan de kook. Leg de deksel op de pan. Zet het vuur laag en stoof de gehaktballetjes in ca. 10 min. gaar. Schud de pan tussentijds. 4. Roer naar smaak citroensap door het bakvet en laat het even bruisen. Schenk de room in de pan en breng de saus aan de kook. Breng op smaak met zout en peper. Strooi de bieslook en peterselie erover. Lekker met spaghetti en gestoofde spinazie.

Tip

Een oosters tintje? Vervang de citroen door een limoen, de peterselie door koriander en breng de saus op smaak met ketjap.

bereiden 30 min

Bevat Energie 490 kcal- Eiwit 13 g- Vet 45 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

