



volgens het recept



mijn zelfgebakken brood

Italiaanse gehakballetjes

HOOFDGERECHT – 4 PERSONEN – 30 MIN.

50 g pijnboompitten, geroosterd
1 zakje basilicum (15 g), fijngesneden
50 g pittige kaas (bijv. grana padano), grof geraspt
1 sneetje (oud) brood, verkruid
1 teentje knoflook, fijngesneden
4 el ricotta (bakje 250 g)
500 g half-om-halfgehakt
3-4 el olie

1 Hak de pijnboompitten grof en kneed ze met het basilicum, de kaas, het broodkruim, de knoflook en de ricotta door het gehakt. Breng het gehakt op smaak met zout en (versgemalen) peper.

2 Draai met vochtige handen balletjes van het gehakt zo groot als een walnoot (circa 40 stuks).

3 Verhit de olie in een braadpan en bak de helft van de gehaktballetjes in 10 minuten rondom bruin en gaar. Schep de balletjes met een schuimspaan uit de pan. Schep indien nodig een extra lepel olie bij het bakvet en bak het tweede deel van de gehaktballetjes.

Lekker met grof gesneden brood en gemengde sla.

Bevat per eenpersoonsportie 580 kilocalorieën • 29 g eiwit • 51 g vet • 3 g koolhydraten

Bij de keurslager kocht ik de aanbieding RUNDERGEHAKT. Dus, ik gebruikte rundergehakt, ipv. Ricotta gebruikte ik verse (room)kaas, voorts basilicum uit mijn balkontuintje en een lepeltje versgemaakte pesto. Met rucola en zelfgebakken brood!