

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
400 gr half-om-half gehakt
1 ei
40 gr paneermeel
2 eetlepels ketjap
1 theelepel Italiaanse kruiden
0,5 theelepel sambal oelek
0,5 theelepel zout
een paar draaitjes peper

JOUW NIEUWE FAVORIETE GEHAKTBAL

Bevat per portie: Kcal: 184 | Eiwit: 20,7 gr | Koolhydraten: 5,1 gr | Vet: 19,7 gr | Vezels: 0,7 gr

ZO MAAK JE HET

• Zet 15 gr paneermeel apart, daar rol je straks de balletjes doorheen.
• Meng alle andere ingrediënten door elkaar en kneed het goed door.
• Verdeel het gehakt in acht porties en draai er ballen van. Zorg dat je ze goed stevig draait en geen scheurtjes ziet, zodat ze niet uit elkaar vallen tijdens het bakken.
• Rol de gehaktballen nog even goed door de paneermeel die je hebt achtergehouden.
• Neem een braadpan en verhit daarin een flinke klont boter of een scheut olijfolie.
• Bak de ballen eerst op vrij hoog vuur rondom aan en laat ze daarna in 15 tot 20 minuten op lager vuur gaar bakken. Blijf ze regelmatig keren.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt natuurlijk ook vier grote gehaktballen braden. Dan heb je er één per persoon. Zelf heb ik liever twee kleintjes omdat je dan veel meer krokante buitenkant hebt.
• Van het braadvocht kun je een prima jus maken door er een half kopje water aan toe te voegen. En eventueel nog wat peper en zout om het verder op smaak te maken.