



Luikse balletjes

met een puree van spinazie

Naast de Luikse wafels kun je zowat in elke brasserie in het Belgische Luik de Luikse balletjes bestellen, ook wel de "Boulets à la Liégeois". Een echt streekgerecht uit de Belgische Ardennen dus. Simpele gehaktballen worden omgetoverd tot een meer luxe variant met een sticky sausje op basis van azijn, ui en echte Luikse siroop.

35 min | 724 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, kruimig	<i>g</i>	300	600	900	1200
Sjalot	<i>st</i>	2	3	4	5
Gehakt H-O-H	<i>g</i>	100	200	300	400
Gehaktkruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Spinazie	<i>g</i>	150	300	450	600
Sirop de Liège	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Boter of olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Nootmuskaat	<i>tl</i>				
(Runder)bouillon	<i>ml</i>	125	250	375	500
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng water met een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en kook in 20 minuten gaar. Giet het water af en stamp de aardappels samen met wat kookvocht (of melk) en een klontje boter. Breng op smaak met een snuf nootmuskaat, zout en peper.
2. Pel en snipper de sjalotten en bak de 1/3 van de sjalotten glazig. Kneed het gehakt samen met de gestoofde sjalot en breng op smaak met zout en peper (of gehaktkruiden). Rol kleine balletjes ervan en bak samen met de overgebleven sjalotten goudbruin.
3. Bereid de bouillon. Schenk de bouillon en een scheutje azijn bij de gehaktballen en laat zo'n 10 minuten zonder deksel sudderen op een zacht vuur tot de balletjes gaar zijn en de saus een beetje is ingedikt.
4. Pel en snipper intussen de knoflook. Was de spinazie, laat heel goed uitlekken en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en fruit de knoflook 2 minuten. Bak de spinazie kort mee. Roer daarna de spinazie door de aardappelpuree.
5. Schep de balletjes uit de saus, lepel de Sirop de Liège erbij en laat inkoken op een middelhoog vuur tot de saus is ingedikt. Doe de balletjes terug in de pan en breng op smaak met peper en zout. Serveer de spinaziepuree met de Luikse balletjes.

Tip: Je kunt het gehakt ook kneden met een ei en paneermeel. De puree is ook heel lekker met een scheut melk in plaats van kookvocht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

