



250 gram
groenten per
portie *

Patatas bravas met aioli

met gehaktballetjes in tomatensaus

Wie ooit in Spanje geweest is, heeft dit gerecht vast wel eens geprobeerd! Patatas bravas worden vaak geserveerd als tapas. De gebakken/gefrituurde aardappels worden gegeten met een pikante tomatensaus. Je kunt het als bijgerecht combineren met bijvoorbeeld chorizo, gebraden kip, gebakken vis of, zoals we vandaag doen, met gehaktballetjes en broccoli.

40 min | 832 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, vastkokend	<i>g</i>	250	500	750	1000
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	75	150	250	300
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Tomatensap met zeezout	<i>ml</i>	100	200	200	400
Gepelde tomaten	<i>g</i>	200	400	600	800
Piri Piri kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Mayonaise	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Was de aardappels en snijd in kleine blokjes of partjes van 2-3 cm. Doe in een kom, voeg olie, peper en zout toe en schep goed door elkaar. Verdeel over de bakplaat en bak circa 30 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Snijd de roosjes van de broccoli en de stronk in kleine dobbelsteentjes. Kook of stoom in 10 minuten beetgaar en giet daarna het water af.
3. Pel en snipper de knoflook. Was of schil de wortel en snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en fruit de wortel en de helft van de knoflook 1 minuut. Voeg de tomatensap en paprikapoeder toe en bak 2 minuten mee. Doe de gepelde tomaten erbij en breng op smaak met de piri piri kruiden en rode wijnazijn. Laat zachtjes pruttelen en pureer tot een gladdige saus.
4. Meng het gehakt met zout en peper (of gehaktkruiden) en rol er kleine gehaktballetjes van. Verhit een droge bakpan en bak de gehaktballetjes in circa 10 minuten rondom bruin en gaar.
5. Meng de overgebleven knoflook met de mayonaise. Maak op smaak met peper en zout. Serveer de aardappels met de gehaktballetjes, broccoli, pittige tomatensaus en aioli.

Tip: Eten de kinderen mee? Houd dan de piri piri apart.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

