



250 gram
groenten per
portie *

Zweedse gehaktballetjes in vijgen-roomsaus

met puree en eikenbladsla

Zweedse gehaktballetjes (Köttbullar), wie kent ze niet! De balletjes worden gegaard in een roomsaus en traditioneel geserveerd met puree en vossenbessenjam. Het gerecht van vandaag is erop geïnspireerd en we maken de roomsaus op smaak met vijgenjam. Heerlijk voor jong en oud!

30 min | 764 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
Gehakt H-O-H	<i>g</i>	100	200	300	400
Crème fraîche	<i>ml</i>	35	70	100	125
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode eikenbladsla	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2
Vruchtenspread vijgen	<i>g</i>	10	15	25	30

zelf toevoegen:

Olijfolie / boter	<i>el</i>	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Mosterd	<i>tl</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 een pan met water aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet de aardappels af en stamp met een beetje kookvocht (of melk en een klontje boter) tot een puree.
2. Doe intussen het gehakt, zout en peper (of gehaktkruiden) in een kom. Kneed het mengsel goed door elkaar en draai met je handen kleine balletjes ervan. Verhit olie in een ruime bakpan. Bak de gehaktballetjes in 10 minuten gaar en lichtbruin. Schep de crème fraîche en de vijgenspread erbij (en eventueel een scheutje kookvocht) en verwarm mee.
3. Schil de wortels en rasp ze grof. Was de sla en laat goed uitlekken in een vergiet of droog de sla met een sla centrifuge. Was de radijs en snijd in plakjes. Maak een dressing met olijfolie, azijn en mosterd. Maak op smaak met peper en zout. Meng de penen met de radijs, de sla en de dressing.
4. Serveer de Zweedse balletjes in roomsaus met de aardappelpuree en de salade.

Tip: Wil je dit gerecht helemaal afmaken? Serveer dan met wat bessensaus of jam.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

