



300 gram
groenten per
portie *

Zweedse gehaktballetjes in roomsaus

met puree en eikenbladsla

Zweedse gehaktballetjes (Köttbullar), wie kent ze niet! De balletjes worden geëgaard in een roomsaus en traditioneel geserveerd met puree en vossenbessenjam. Ook kinderen zijn er dol op!

30 min | 779 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>	250	500	750	1000
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gehakt H-O-H	<i>g</i>	100	200	300	400
Crème fraiche	<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>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Boter	<i>g</i>	7.5	15	22.5	30
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
(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 en snijd klein. Kook de aardappels 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. Pel en snipper de ui. Doe het gehakt, zout en peper (of gehaktkruiden) en de helft van de gesnipperde ui in een kom. Kneed het mengsel goed door elkaar en draai met je handen kleine balletjes ervan.
3. Verhit olie in een ruime bakpan. Bak de gehaktballetjes, samen met de overgebleven ui, in 10 minuten gaar en lichtbruin. Schep de crème fraiche erbij (en eventueel een scheutje kookvocht) en verwarm mee.
4. Schil de penen en rasp ze fijn. 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.
5. Serveer de Zweedse balletjes in roomsaus met de aardappelpuree en de salade.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

