



Patatas bravas

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 | 700 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Gepelde tomaten	g	200	400	400	800
Chilivlokken	tl	1	2	3	4
Gehakt H-O-H	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Gehaktkruiden	tl	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. Was de aardappels en snijd in 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 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 ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg de tomatenpuree en paprikapoeder toe en bak 2 minuten mee. Doe de gepelde tomaten erbij en breng op smaak met de chilivlokken (let op: de chilivlokken zijn pittig!). Laat zachtjes pruttelen.
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. Serveer de aardappels met de gehaktballetjes, broccoli en pittige tomatensaus.

Tip: Eten de kinderen mee? Hou dan de chilivlokken apart.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

