



Gehaktballetjes in pittige tomatensaus met gesmoorde knolselderij

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Knolselderij is een heerlijke koolhydraatarme vervanger voor aardappels. Je moet hem alleen eerst even leren kennen! Vandaag maken we hem lekker op smaak en serveren je gehaktballetjes in tomatensaus erbij. Eenvoudig, maar mega-lekker.

35 min | 588 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
Knolselderij	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Rundergehaakt	g	100	200	300	400
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Cherry tomaten in blik	g	200	400	600	800

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
Komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	el	1	2	3	4
Balsamicoazijn	el	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	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. Snijd de knolselderij in plakken van 1 cm dik en schil de plakken. Snijd de plakken in blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de knolselderij eerst 2-3 minuten op hoog vuur, terwijl je soms schudt. Zet het vuur zacht, voeg een scheutje water en boter toe en laat afgedekt 15-20 minuten zachtjes smoren. Maak dan op smaak met komijn, zout en peper.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper in stukjes. Breng het gehakt op smaak met peper en zout en vorm met je handen kleine gehaktballetjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de gehaktballetjes met de ui, knoflook en rode peper op een middelhoog vuur gaar. Schud de pan regelmatig.
3. Was intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten, snijd klein en bak met de gehaktballetjes mee. Doe de cherry tomaten uit blik en een scheutje balsamicoazijn erbij en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Laat afgedekt nog 5-7 minuten garen.
4. Serveer de gehaktballetjes in tomatensaus met de gesmoorde knolselderij.

Tip: Je kunt de knolselderij blokjes ook 20 minuten koken in water of garen in de oven op 180°C.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

