



Gehaktballetjes in tomatensaus met knolselderij

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Knolselderij is een goede vervanger voor aardappels. De knol is voedzamer, bevat veel minder koolhydraten dan aardappels en heeft diverse gezonde eigenschappen. Zo bevat knolselderij veel magnesium, calcium en kalium. Magnesium zorgt voor de opname van calcium in het bloed, calcium kan het hormonale systeem een zetje geven om vet af te breken en kalium heeft een positieve invloed op de bloeddruk.

35 min | 582 kcal

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



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
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Gehaktkruiden	tl	1	2	3	4
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
Olie	el	1	2	3	4
Balsamicoazijn	el	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. 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 in 15-20 minuten gaar. Voeg een scheutje water toe tegen aanbranden.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Breng het gehakt op smaak met de gehaktkruiden. Vorm met je handen kleine gehaktballetjes. Verwarm boter in een braadpan en bak de gehaktballetjes met de ui en knoflook op een middelhoog vuur. Schud de pan regelmatig.
3. Was intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten, snijd klein en bak met de gehaktballetjes mee. Doe de tomatenstukjes en een scheutje balsamicoazijn erbij en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Laat afgedekt nog 10 minuten garen.
4. Serveer de gehaktballetjes in tomatensaus met de gebakken 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

