

22-6-2017

Kookavond

Albondgas

Nodig:

- 600 gr gehakt
- 1 ei
- 1 eigeel
- 5 el paneermeel
- 2 teentjes look
- 1 ui
- ½ tl komijn, 1 tl oregano, 3 el peterselie
- Tarwebloem, olijfolie en nootmuskaat

Voor de saus: 1 rode paprika in blokjes, 1 wortel, 500 gr gepelde tomaten uit blik in blokjes, 1 dl droge witte wijn, 2 dl kippenbouillon, 2 blaadjes laurier, 1 tl pimenton (Spaanse peper) zwarte peper en zout

Zo maak je het:

- Doe het gehakt, eieren (ei en eigeel eerst loskloppen), paneermeel, knoflook, de helft van de ui, komijn, oregano en 2 el peterselie in een grote mengkom.
- Kruiden met nootmuskaat, peper en zout en meng het geheel goed door elkaar.
- Blijf het geheel met de hand kneden tot dat het een compacte massa is en alles goed gemengd is.
- Vorm kleine balletjes van, in de palm van de handen, teer grootte van een pingpongballetje, en leg ze in een mengkom.
- Trek plasticfolie over de mengkom en laat de balletjes minstens 30min opstijven in de koelkast.
- Haal de balletjes uit de koelkast, strooi wat bloem op een bord en rol de balletjes door de bloem.
- Verhit de olie in een braadpan en bak de gehaktballetjes aan alle kanten mooi bruin (nog niet doorbakken).
- Voeg vervolgens de rest van de ui, paprika, wortelen toe en stooft ze een paar minuten tot de ui glazig is.
- Doe er de gepelde tomaten, wijn, fond, laurier en pimenton bij, roer alles om en laat het geheel met deksel op de pan ongeveer 30min sudderen.