



# ZWEEDSE GEHAKTBALLETJES MET CRANBERRYSAUS

Met romige puree en broccoli



## GEHAKTBALLEN

De eenvoudige gehaktbal is een internationale hit: van Spaanse albondigas en Midden-Oosterse kofte tot de Zweedse köttbullar die je vandaag op tafel zet.



- Kruimige aardappelen
- Broccoli \*
- Sjalot
- Verse bladpeterselie \*
- Nootmuskaat
- Rundergehakt \*
- Gemalen kaneel
- Vrije-uitloopei \*
- Kookroom \*
- Cranberrychutney \*

Totaal: 35-40 min. Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

In Zweden combineren ze gehaktballen maar wat graag met cranberry's en dat doen we ze vandaag na. Je maakt deze friszure saus van een cranberrychutney die goed past bij het gekruide gehakt. Eet je dit gerecht met kinderen? Het draaien van de balletjes is ook een leuke taak voor hen!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Rasp, kom, 2x pan met deksel, aardappelstamper en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Zweedse gehaktballetjes met cranberrysaus**.



## 1 VOORBEREIDEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snipper de **sjalot** zeer fijn en snijd de **verse bladpeterselie** fijn. Rasp de **nootmuskaat** met een fijne rasp (je hoeft niet de hele bol te raspen, je gebruikt slechts een snuffje).



## 4 BROCCOLI KOKEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een andere pan met deksel. Voeg een snuf zout en de **broccoli** toe. Kook de **broccoli**, afgedekt, 4 – 6 minuten. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Door met natte handen het gehakt tot balletjes te draaien plakt het gehakt minder aan je handen.



## 2 GEHAKTBALLETJES MAKEN

Splits de **eidooier** van het **eiwit**. Het eiwit heb je niet nodig. Meng in een kom het **gehakt** met de helft van de **sjalot**, de **kaneel**, een flinke snuf **nootmuskaat** (of meer naar smaak), de **eidooier** en het grootste deel van de **bladpeterselie**. Breng op smaak met peper en zout. Draai per persoon 4 kleine balletjes ★.



## 5 GEHAKTBALLETJES BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 2 – 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag en bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, 4 – 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Roer in de laatste minuut de **cranberrychutney** en ½ el water per persoon door het bakvet van de gehaktballetjes en breng op smaak met peper en zout ★★.



## 3 AARDAPPELPUREE MAKEN

Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** tot een grove puree. Voeg de **kookroom** en de mosterd toe om het smeug te maken en breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpuree** en de **broccoli** over de borden. Schep de **gehaktballetjes** erbij en schenk de saus over de **gehaktballetjes** en de **broccoli**. Garneer met de resterende **bladpeterselie**.

★★ **TIP:** Houd je van kaneel? Voeg dan tijdens stap 5, ½ tl kaneel per persoon aan de cranberrysaus toe.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|                                    | 1P         | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|------------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Kruimige aardappelen (g)           | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Broccoli (g) *                     | 150        | 300 | 450 | 600  | 750  | 900  |
| Sjalot (st)                        | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Verse bladpeterselie (takjes) 23 * | 3          | 6   | 9   | 12   | 15   | 18   |
| Vrije-uitlooperi (st) 3 *          | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Nootmuskaat (g)                    | 1          | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    |
| Rundergehakt (g) *                 | 120        | 240 | 360 | 480  | 600  | 720  |
| Gemalen kaneel (tl)                | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Kookroom (ml) 7 *                  | 50         | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Cranberrychutney (el) 19) 22) *    | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen*                    |            |     |     |      |      |      |
| Mosterd* (tl)                      | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Olijfolie* (el)                    | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Peper & zout*                      | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3146 / 752 | 496 / 119 |
| Vet totaal (g)        | 33         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,4       | 2,3       |
| Koolhydraten (g)      | 63         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 14,7       | 2,3       |
| Vezels (g)            | 11         | 2         |
| Eiwit (g)             | 44         | 7         |
| Zout (g)              | 0,6        | 0,1       |

## ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).