

Ingrediënten voor 4 personen

200 gram gemengd gehakt
200 gram rundergehakt
1 rode paprika in dunne reepjes of stukjes
1 groene paprika idem (moest op)
1 ui gesnipperd of in kwart reepjes
1/2 rode ui idem(restje)
1 flinke teen knoflook gesnipperd
2 grote augurken of 3 middelgrote in kleine stukjes en 3 tl kappertjes (restje)
1/2 bouillonblok (minder zout)verkruid groente.
1 blikje tomatenpuree
1 pakje tomatenblokjes
1/2 pakje tomato fritto (restje)
1/2 tl knoflookpoeder
1/2 tl uienpoeder
1/2 tl paprikapoeder
peper en zout naar smaak
worcestershiresaus naar smaak
voor wat extra pit bladpeterselie gesnipperd
olie om in te bakken.
@ el agavesiroop of vloeibare honing.

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Nederlands
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Gehaktballetjes in geurige, kruidige groentesaus....

Dit recept is eigenlijk ontstaan uit enkele restjes die ik nog had staan en omdat ik het zonde vind om levensmiddelen weg te gooien heb ik dit in een gehaktwokgerecht verwerkt. Een ideaal gerecht om restjes groente (crème fraîche) in te verwerken. Het lijkt een beetje op dit recept

<https://www.smulweb.nl/recepten/1464813/Gehaktballetjes-stroganoff>

En dit recept

<https://www.smulweb.nl/recepten/1465139/Geurige-goulash-gehaktballetjes-ma>
qua smaak allebei geheel anders.

Hulpmiddelen

Snijplank, mes, wok. keukenpapier

Bereidingswijze

Werk het rundergehakt, gemengd gehakt, knoflookpoeder, uienpoeder 1 tl worcestershiresaus , paprikapoeder en peper en zout naar smaak door elkaar. Draai als het gehakt goed gemengd is balletjes ter grootte van een walnoot. Verhit een klein beetje (arachideolie) in de wok en bak de balletjes rondom bruin. Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken. Ze hoeven nog niet gaar te zijn, ze garen verder in de saus. Bak de uisnippers en knoflook op een zacht vuurtje enkele minuten. Voeg dan de paprika toe en bak deze snippers of reepjes enkele minuten mee. Voeg de tomatenpuree toe en bak dit ook even mee. Dan mag de inhoud van het pakje of blikje tomatenblokjes, de tomato frito, de augurksnippers, kappertjes en een klein scheutje worcestershiresaus en het verkruid halve groente bouillonblokje erbij. Laat dit geheel even zachtjes pruttelen. Voeg dan de gehaktballetjes toe en laat dit geheel pruttelen totdat de groente voor jou de juiste gaarheid heeft. Vind je de saus te dik dan kun je eventueel de rest van het bouillonblokje met wat heet water toevoegen . Proef aan de saus en voeg bij een te hoge zuurgraad 2 el agave siroop toe. Ik deed dat op het laatst van het kookproces en zo was voor ons de saus perfect.

Serveertips

Lekker met droge witte rijst, mie en zelfs brood om de saus mee op te dippen. Serveer eventueel met komkommer of wat salade.

