

Blok	Gehakt (les 3)
Recept	Gehaktballetjes in tomatensaus
Doel	Als je gehaktballetjes in tomatensaus wil maken dan zal je gehaktballetjes moeten kunnen draaien.
Filmpje	https://www.leukerecepten.nl/recepten/albondigas/

Ingrediënten voor 1 persoon	Benodigdheden
125 gram gehakt	Weegschaal
Paneermeel (1 à 2 eetlepels)	Lepel
Ei (1 eetlepel)	Kommetjes
	Knoflookpers
Peper	Snijplank
Zout	Koksmes
Paprikapoeder	Braadpan
2 teentjes knoflook	Bakspatel
Oregano	Koekenpan
Verse peterselie	Vork
½ theelepel suiker	Papier
125 milliliter gezeefde tomaten	
½ ui	
Stukje rode peper	
Olie of boter	
(50 gram rijst koken)	
(afbakbroodje afbakken in de oven)	

	Stappenplan	Check
1.	Snipper de ui, gebruik hiervoor de juiste snijtechniek. Doe de ui in een kommetje.	
2.	Verwijder de “kontjes” van de knoflook en haal de schil eraf. Doe de knoflook in de knoflookpers. Doe één geperste knoflook in een kommetje. Laat de andere geperste knoflook op een hoekje van de snijplank liggen → deze moet uiteindelijk bij het gehakt.	
3.	Hak de verse peterselie fijn. Schuif de helft van de peterselie naar de knoflook op het hoekje van de snijplank. De andere helft doe je in een apart kommetje.	
4.	Snijd de rode peper volgens de juiste snijtechnieken. - Julienne (reepjes) - Brunoise (blokjes) Doe de gesneden peper bij de knoflook in het kommetje. Tip: kom niet met je vingers aan je ogen als je de peper gesneden hebt! Dit gaat branden!	
5.	Weeg 125 gram gehakt af en doe het gehakt in een kommetje.	
6.	Meng het gehakt met wat ei, paneermeel, knoflook, peper, zout, paprikapoeder, snufje oregano en de helft van de verse peterselie.	

7.	Is het mengsel nog erg nat → voeg dan wat extra paneermeel toe.	
8.	Draai van het gehaktmengsel kleine balletjes. De balletjes moeten allemaal ongeveer even groot zijn → de balletjes zijn dan ongeveer rond dezelfde tijd gaar.	
9.	Was je handen!	
10.	Doe olie of boter in de braadpan.	
11.	Verwarm de olie of boter.	
12.	Bak de gehaktballetjes bruin in ongeveer 10 minuten.	
13.	Verhit olie of boter in de koekenpan.	
14.	Fruit hierin de gesnipperde ui. Fruiten = gesnipperde ui rustig bakken, zo komen meer smaken en aroma's vrij.	
15.	Voeg de verse knoflook en rode peper toe.	
16.	Fruit de knoflook en rode peper 2/3 minuten mee.	
17.	Voeg de gezeefde tomaten toe.	
18.	Breng de saus op smaak met peper, zout en suiker.	
19.	Voeg als laatste de andere helft van de peterselie toe.	
20.	Haal de gehaktballetjes uit de braadpan en leg deze op papier → zo trekt het overtollige vet van de gehaktballetjes in het papier en komt dit niet in je tomatensaus terecht.	
21.	Doe de gehaktballetjes bij de saus en schep alles goed door elkaar.	

