

Gehaktballen met gekookte aardappelen en rode kool

Hoofdgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

400 gram aardappelen

400 gram rode kool

150 gram rundergehakt

1 ei

2 eetlepels paneermeel

peper

zout

½ ui

½ kerriepoeder

½ eetlepel fijngesneden peterselie

2 eetlepels vloeibare margarine

Bereiding:

1. Schil de aardappelen.
2. Maak de rode kool schoon en snijd deze in kleine stukjes.
3. Breng de aardappelen en de rode kool aan de kook en laat deze in 20 minuten gaar koken.
4. Meng het gehakt met het ei, de paneermeel, peper en zout.
5. Snijd de ui fijn en doe dit samen met het kerriepoeder en de peterselie bij het gehakt.
6. Maak twee ballen van het gehaktmengsel
7. Laat in een braadpan de margarine bruin worden. Bak de gehaktballen door nu en dan te keren mooi bruin en gaar.
8. Neem ze uit de pan en maak de jus af met een scheut water.
9. Giet de aardappelen en de rode kool af.
10. Serveer de gehaktballen en de jus met de gekookte aardappelen en de rode kool.

Voedingswaarde per portie:

490 kcal

26 gram eiwit

22 gram vet

48 gram koolhydraten