



Zweedse gehaktballetjes met knolselderpuree en veenbessen– 4 personen

Alle kinderen lusten wel de Zweedse balletjes die ze in het grote warenhuis serveren. Je kan dit gerecht gemakkelijk thuis maken. Door het te serveren met knolselderpuree geef je een gezonde twist aan het gerecht.

Ingrediënten

Voor de balletjes

500 gram kalfs- rundsgehakt

75 gram paneermeel

1 ei

1 ui

Peper en zout

Chilipoeder

Olijfolie

Voor de saus

100 ml light room 4 of 7 % of Alpro soja cuisine

200 ml rundsbouillon

Sojasaus

Bloem

Voor de veenbessen

Pakje verse veenbessen 340 gram (in de koelafdeling)

100 gram suiker

1 dl water

Voor de knolselderpuree

1 kg zacht kokende aardappelen

1 kg knolselder

200 ml melk voor de puree

1 eetlepel olijfolie

Nootmuskaat, peper en zout

Vorbereiding

Snipper de ui en bak kort.

Schil de aardappelen en de knolselder. Snij de knolselder in blokjes van 2 x 2 cm.

Bereiding balletjes

Meng in een kom het gehakt, het paneermeel, het ei en het chilipoeder.

Voeg er de gebakken ui aan toe.

Vorm balletjes van dit mengsel.

Bak de balletjes in een pan.

Bereiding saus

Breng de bouillon aan de kook en voeg de room toe.



Los 1 eetlepel bloem op in wat water en giet bij het mengsel.

Roer goed door en laat nog even koken.

Werk af met een scheutje sojasaus en peper.

Bereiding veenbessen

Laat de veenbessen samen met het water en de suiker zachtjes koken tot je een gebonden massa verkrijgt. Dit duurt ongeveer 15 minuten.

Bereiding knolselderpuree

Kook de aardappelen samen met de knolselder gaar.

Maak nadien een puree met de verwarmde melk en de lepel olijfolie. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.

Afwerking

Dresseer op de borden.

Informatie allergenen

Dit gerecht bevat melk, soja, tarwe

Lactose-intolerant: er zit melk in het gerecht (vervang door lactosevrije melk), maar controleer ook de verpakking van het gehakt (indien voorverpakt) of informeer bij je slager.