Gehaktbal met aardappelen, sperziebonen en ei

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Jus Rundvlees
- 1 Witte ui
- 2 Teentje knoflook
- 600 g Sperziebonen
- 300 g Half-om-half gehakt
- 600 g Aardappelen
- 1 Ei
- 2 tl Mosterd, bereid, geel
- 1.5 el Paneermeel
- 75 g Augurk
- 1 el Peterselie
- 0.5 tl Nootmuskaat
- 20 g Boter

Instructie

1. Verhit de helft van de olie in een koekenpan. Fruit hierin de ui en knoflook op middelhoog vuur goudbruin, 5 minuten. Laat afkoelen.

2. Meng het gehakt met de mosterd, ei, paneermeel, het ui-knoflook mengsel en kruid naar smaak. Vorm hiervan grote gehaktballen. Verhit de boter in een braadpan en bak de gehaktballen op hoog vuur rondom bruin. Zet het vuur laag en laat de gehaktballen met het deksel op de pan in 20 minuten gaar worden.

3. Kook de aardappelen in 18 minuten gaar. Kook de sperziebonen gaar in 10 minuten.

4. Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

5. Schep de aardappelen en sperziebonen door elkaar met de partjes ei, de rest van de olie, de nootmuskaat, de augurk en de peterselie. Serveer met de gehaktballen en de jus. Eet smakelijk.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	48.01 g
Energie	572.36 kcal
vetten	26.14 g
Eiwit	31.47 g

46 Min

3 Porties