



Broodje met gehaktballen in lichtpittige barbecuesaus

Met ovenfriet en frisse komkommersalade



Vastkokende aardappelen



Hamburgerbol



Sjalot



Knoflookteen



Rode peper *



Gekruide rundergehaktballetjes *



Gerookt paprikapoeder



Gemalen komijnzaad



Passata



Sojasaus



Komkommer *



Tomaat *



Verse bieslook *



Mayonaise *

Totaal: 45 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Zelf een barbecuesaus maken? Dat is zo gedaan! Het gerookte paprikapoeder zorgt voor de rokerige smaak die zo kenmerkend is voor de barbecue. Je legt de gehaktballen na het aanbraden weer in de saus: de smaken trekken zo extra goed in het vlees en het is dé truc om ze gelijkmatig te garen, waardoor ze heerlijk mals worden.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, saladekom en kaasschaaf of dunschiller.

Laten we beginnen met het koken van de **broodje met gehaktballen in lichtpittige barbecuesaus**.



1 FRIET EN BURGERBOL BAKKEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd er frieten van ½ – 1 cm van. Meng de **frieten** op een bakplaat met bakpapier met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 30 – 40 minuten in het midden van de oven ★. Schep halverwege om. Bak de laatste 5 – 7 minuten de **hamburgerbol** mee in de oven.



4 GEHAKTBALLEN GAREN

Zet het vuur middellaag zodra de **saus** kookt en voeg de **gehaktballen** weer toe aan de hapjespan. Dek af en laat nog 7 – 9 minuten zachtjes koken, of totdat de **gehaktballen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. Roer af en toe goed door.

★**TIP:** Gebruik je een combimagnetron? Dan kan het wat langer duren voordat de friet gaar is.



2 GEHAKTBALLEN BAKKEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel en bak de **gekruidе gehaktballen** in 5 – 6 minuten rondom bruin op middelhoog vuur. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 SALADE MENGEN

Meng ondertussen in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker. Breng op smaak met peper en zout. Schaaf de **komkommer** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten of snijd in dunne plakjes. Snijd de **tomaat** in smalle parten en snijd de **bieslook** fijn (bewaar een beetje als garnituur bij stap 6). Voeg toe aan de saladekom en schep goed om.



3 SAUS MAKEN

Zet het vuur middelmatig, voeg de overige zonnebloemolie toe aan dezelfde hapjespan en fruit de **sjalot**, **knoflook**, **rode peper**, ½ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon en 1 tl **gemalen komijnzaad** per persoon 2 minuten in de hapjespan. Schenk de **passata**, zwarte balsamicoazijn, honing en 10 ml **sojasaus** per persoon in de hapjespan en breng zachtjes aan de kook.



6 SERVEREN

Beleg de **hamburgbollen** met de **gehaktballen** in **tomatensaus** en garneer met de overige **bieslook**. Serveer de **broodjes** met de **komkommersalade**, de **ovenfriet** en ½ el **mayonaise** per persoon.

▣**TIP:** Je krijgt meer aardappelen en mayonaise dan je nodig hebt voor dit recept. Let jij niet op je calorie-inname of ben je een grote eter? Gebruik dan alle aardappelen en mayonaise.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Hamburgerbol (st) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gekruidе rundergehaktballetjes (st) *	3	6	9	12	15	18
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	4165 / 996	524 / 125
Energie (kJ/kcal)		
Vet totaal (g)	49	6
Waarvan verzadigd (g)	12,0	1,5
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	24,0	3,0
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	3,2	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd 11) Sesam 13) Lupine
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

