

Mediterraanse Gehaktballen met Jus

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Ook de hollandse pot kunnen wij op z'n tijd waarderen. Ayman en ik zijn er gek op dus probeer ik wekelijks iets in deze stijl te maken. Een gehaktbal met alleen zout en peper vinden wij saai, ik kruid mijn gehakt met allerlei heerlijk kruidjes waardoor je een heerlijke smaak explosie krijgt wanneer je een hap neemt van je gehaktbal. In combinatie met de zelfgemaakte jus die ik trek van de overgebleven saus van de gehaktballen, maak je het helemaal af! Niks geen pakjes of zakjes (met glutenvrij en halal heb je sowieso weinig keus) maar gewoon lekker zelf maken. Ben je ook nieuwsgierig geworden naar deze heerlijke smaak explosieve malse mediteraanse gehaktballen met jus? Check dan gauw het recept!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 5 PERSONEN

MAAK TIJD: 20 MINUTEN

KOOKTIJD: 20 MINUTEN

Benodigdheden:

- circa 600 gram rundergehakt
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 3 volle eetlepels paneermeel
- flinke scheut zonnebloemolie
- zout naar smaak
- 1 theelepel cayennepeper
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 eetlepel gehaktkruiden (Marokkaanse winkel)
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 eetlepel ras al hanoet (rode variant)

Bereidingswijze:

1. Doe het gehakt in een diepe kom en voeg alle ingrediënten toe. Meng goed met elkaar en draai 10 middelmatige gehaktballen. Ik reken 2 ballen p.p.
2. Smelt de roomboter in een braad of hapjespan en bak de gehaktballen aan alle kanten mooi bruin. Voeg dan de 650 ml water toe en laat op middelmatig vuur koken voor ongeveer 20 minuten
3. Los de maïzena op de 100 ml water uit de kraan
4. Wanneer de gehaktballen gaar zijn schep ze met een schuimspaan uit de [pan](#) en leg even op een bord.
5. Voeg het maïzenamengsel toe aan de jus die overgebleven is en roer met een garde goed door.
6. Voeg steeds gekookt water bij tot je de juiste dikte hebt. Bij mij was 150 ml genoeg om een mooie jus te krijgen. Laat een paar minuten doorkoken
7. Leg de gehaktballen weer in de [pan](#) met jus en dien op met een stampotje of aardappels met groente

Notities: