

GEHAKTBALLETJES

MET STAMPOT VAN BLOEMKOOL EN SPRUITJES

INGREDIËNTEN

- 200 gr Mager Rundergehakt
- 200 gr Bloemkool
- 200 gr Spruitjes
- 2 Eetlepels melk
- 2 Theelepels roomboter
- Snufje nootmuskaat
- 1 Takje peterselie

VARIATIE TIP

*"JE KAN OOK BROCCOLI GEBRUIKEN
IPV BLOEMKOOL OF SPRUITJES".*

BEREIDINGSWIJZE

- o Snij het takje peterselie en voeg dit aan het gehakt toe.
- o Draai vervolgens kleine gehaktballetjes en bak ze rondom bruin
- o Kook ondertussen de bloemkool ongeveer 8 minuten en de spruitjes rond de 10 minuten.
- o Giet de groente af en laat een klein laagje kookvocht in de pan zitten
- o Stamp met een stamper de bloemkool met 1 eetlepel melk en 1 theelepel roomboter goed door en herhaal dit ook voor de spruitjes
- o Neem vervolgens een bord waar je de stampotjes opschept en maak het geheel af met de gehaktballetjes.
- o Strooi voor een pittige stampot nog wat nootmuskaat over het geheel en je maaltijd is helemaal af! Eet smakelijk!