

Italiaanse gehaktballetjes / Italian meatballs



Boodschappenlijstje

Voor de gehaktballetjes

500 g rundergehakt
2 eetlepels paneermeel
2 eetlepels melk
1 klein vrije uitloop bio-ei
1 teentje knoflook, fijngehakt
verse peterselie, gesnipperd
20 g Parmezaanse kaas
1 theelepel Italiaanse kruiden, naar smaak
zeezout en versgemalen peper
2 eetlepels olijfolie

Voor de tomatensaus

1 ui, fijngesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 blik tomaten, geplet
2 eetlepels tomatenpuree
2 laurierblaadjes
zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Zo maak je Italiaanse gehaktballetjes

Meng in een grote kom het gehakt met het paneermeel, de melk, het ei, de knoflook, de peterselie, de Parmezaanse kaas, de Italiaanse kruiden, het zout en de peper. Meng goed en vorm een glad mengsel.

Neem telkens 2 lepels van het gehaktmengsel en rol er gehaktballetjes van. Zet apart.

Verhit olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur gedurende 2 minuten tot de hete olie sist. Voeg langzaam de gehaktballetjes toe en roerbak ze tot ze aan alle kanten bruin zijn, ongeveer 6 tot 8 minuten. Roer goed om te voorkomen dat de gehaktballetjes uit elkaar vallen.

Leg de gehaktballetjes op een bord en zet apart.
(Let op: de gehaktballetjes zijn op dit punt nog niet helemaal gaar.)

Voeg in dezelfde pan de ui en knoflook toe en bak tot ze geurig zijn, ongeveer 1 minuut.

Roer de geplette tomaten, tomatenpuree en laurierblaadjes erdoor en breng op smaak met zeezout en peper.

Doe de gehaktballetjes terug in de pan en breng de saus aan de kook op middelhoog vuur. Roer af en toe, doe het deksel op de pan en laat de saus 10 minuten sudderen tot hij gaar is.

Bestrooi de balletjes eventueel met extra Parmezaanse kaas en serveer ze bij de pasta, rijst of aardappelpuree

Italiaanse gehaktballetjes / Italian meatballs



Shopping list

For the meatballs

500g ground beef
2 tablespoons breadcrumbs
2 tablespoons milk
1 small free range organic egg
1 clove garlic, minced
fresh parsley, shredded
20g Parmesan cheese
1 teaspoon Italian seasoning, to taste
sea salt and freshly ground pepper
2 tablespoons olive oil

For the tomato sauce

1 onion, finely chopped
1 clove garlic, minced
1 tin tomatoes, crushed
2 tablespoons tomato paste
2 bay leaves
sea salt and freshly ground pepper, to taste

How to make Italian meatballs

In a large bowl combine the beef with breadcrumbs, milk, egg, garlic, parsley, Parmesan, Italian seasoning, salt and pepper. Mix well and form the mixture into a uniform consistency. Take 2 spoonfuls of the beef mixture at a time and roll them into meatballs. Set aside.

Heat olive oil in a large saucepan over medium-high heat for 2 minutes until the hot oil sizzles. Slowly add the meatballs and gently stir to cook until browned on all sides, about 6 to 8 minutes. Make sure to stir gently to prevent meatballs from disintegrating.

Transfer the meatballs to a plate and set aside.

(Note that the meatballs are not fully cooked at this point).

In the same pan, add onion and garlic and sauté until fragrant, about 1 minute.

Stir in the crushed tomatoes, tomato paste and bay leaves, and season with sea salt and pepper.

Return the meatballs to the pan and bring the sauce to a simmer over medium heat, stirring occasionally cover the pan with the lid and let it simmer for 10 minutes until fully cooked.

Sprinkle the meatballs with extra Parmesan if you like and serve with pasta, rice or mashed potatoes