



# Speciale gehaktballetjes



www.peuteren.nl  
Voor ouders met een *eigen wijze* mening



Het recept is afkomstig uit het boek 25 dingen die kinderen niet lusten...  
Uitgeverij: Kosmos  
ISBN: 9789021550374

## SPECIALE GEHAKTBALLETJES

Dit idee is geïnspireerd op een recept van Jamie Oliver (een van mijn grote idolen). Heb je weinig tijd, houd het dan simpel en gebruik vooral gewone tomatensaus uit een potje. Deze gehaktballetjes kun je prima invriezen en ook koud serveren als snack of kleingesneden in een pitabroodje, met wat mayonaise en stukjes tomaat – handig als lunchpakket!

KOOKTECHNIEKEN: IK LEER GEHAKTBALLETJES DRAAIEN



### BOODSCHAPPEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 kleine ui, zeer fijn-gesneden
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 75 g pijnboompitten, zeer fijngehakt in een keukenmachine (als broodkruim)
- ca. 360 g tonijn op water (blik)
- sap van 1 limoen
- 1 ei, losgeroerd
- 140 g vers broodkruim
- handjevol verse peterselie, fijngesneden
- beetgaar gekookte pasta en tomatensaus
- zout en peper

VOOR CA. 25  
GEHAKTBALLETJES

### SCHORTEN VOOR EN AAN DE SLAG!

**1** Verhit de olie in een koekenpan op matig tot hoog vuur. Bak hierin de ui met de knoflook en pijnboompitten 1-2 minuten. Neem de pan van het vuur.

**2** Laat de tonijn uitlekken, doe hem in een kom en verdeel hem met een vork in vlokken – dit is een leuk werkje voor kinderen. Laat de kinderen ook helpen met het toevoegen van het limoensap, het ei, broodkruim en de peterselie. Vermeng alles goed met een metalen lepel.

**3** Voeg de gebakken ui, knoflook en peterselie toe en schep het vismengsel hiermee om. Voeg een snufje zout en peper toe.

**4** Neem kleine handjesvol van het visgehaktmengsel en draai hiervan tussen je handpalmen

kleine gehaktballetjes ter grootte van een golfballetje of walnoot. Leg ze op een bakplaat. Sommige kinderen vinden dit een leuk werkje, andere willen zich liever niet vies maken. Probeer ze niet over te halen, maar dring niet aan. leg de gehaktballetjes een uurtje in de koelkast om een beetje op te stijven.

**5** Verhit een scheutje olie in een koekenpan met antiaanbaklaag op matig tot hoog vuur en laat de gehaktballetjes hierin goed doorwarmen en rondom goudbruin kleuren. Serveer ze met de pastasaus en spaghetti en strooi er wat verse peterselie over.

### GOURMETTIPS VOOR VOLWASSENEN

Dit gerecht maak je natuurlijk spannender als je zelf de pastasaus (en de pasta) maakt. Of voeg gewoon meer groenten (gerasppte wortel, maïs, kleine broccoliroosjes) aan de saus toe. Schep de pasta in een grote schaal, schep de saus erop en schep hierop de gehaktballetjes. Strooi er peterselie over. Dat ziet er mooi en zomers uit!