



Naam:

Klas: Datum:

Balletjes in tomatensaus (zonder roux)

Ingrediënten – voor 4 – 6 personen

Voor de balletjes

1 kg gemengd gehakt 2 eieren paneermeel 1 el Provençaalse kruiden 1 el mosterd

1 kl paprikapoeder 2 eetlepels bloem olie

Voor de saus

2 uien 2 wortelen 250gr champignons 2 teentjes look 2 el Provençaalse kruiden

70 gr tomatenpuree 400 ml kalfsfond/kippenbouillon 1 groot blik tomaten

1 blik tomaten passata 2 el ketchup peper en zout olie

Werkwijze

Mise en place / Voorbereiding

- Zet al je ingrediënten klaar op je werktafel en neem een bekkentje voor GFT
- Neem een grote kookpot
- Leg 1 eetlepel en 1 koffielepel klaar
- Neem een mes en 2 snijplanken
- Neem 2 grote mengkommen
- Leg een lookpers klaar

- Snipper de ui fijn – zet opzij in een potje
- Snij de wortelen in kleine brunoise – zet opzij in een potje
- Snij de champignons in 4 – zet opzij in een potje

Rol de balletjes

- Doe het gehakt in de grote mengkom en voeg de eieren, de mosterd, de kruiden, paprikapoeder en wat peper toe. Meng alles goed. Voeg dan ongeveer 4 el paneermeel toe en meng opnieuw. Voeg zoveel paneermeel toe als nodig om je balletjes mooi te kunnen rollen.
- Rol balletjes van ongeveer 4 a 5 cm = golfballetje
- Doe de bloem in een diep bord en rol de balletjes door de bloem.
- Schudt overtollige bloem af en bewaar de balletjes op een propere plank

Bak de balletjes

- Zet een pan op het vuur en verhit de kom. Draai je vuur op middel van zodra je pan heet is. Balletjes bak je op middelhoog vuur
- Voeg de olie toe en leg de balletjes in de pan – leg de balletjes mooi naast elkaar en niet op elkaar. Je zal misschien in 2 of 3 keer je balletjes moeten bakken
- Laat ze langs 1 kant mooi bruinen en draai ze voorzichtig om – gebruik hiervoor bij voorkeur een eetlepel
- Neem de balletjes uit de diepe pan en bewaar ze in een propere mengkom
- Doe een lepel boter in de pan en bak hierin de champignons.

Maak de saus

- In een kom (waar je de balletjes in gebakken hebt) voeg je 1 el olie toe.
- Stoof hierin de ui 3 minuutjes
- Voeg dan de worteltjes toe, pers de look
- Voeg de Provençaalse kruiden toe
- Stoof alle groentjes ongeveer 5 minuutjes, tot ze zacht worden
- Voeg de tomatenpuree toe en laat het 5 minuutjes zachtjes meebakken tot hij begint te bruinen
- Blus met de kalfsfond of kippenbouillon
- Laat tot de helft (1/2) inkoken
- Voeg de tomaten in blik, de passata en ketchup toe en roer alles goed door elkaar
- Proef en kruid met peper en zout
- Voeg de balletjes en champignons toe
- Breng de saus tot tegen de kook aan en laat 20 minuutjes inkoken
- Proef nogmaals en kruid eventueel met peper en zout