

Gehaktballetjes met tomatensaus

NIERSTICHTING

4 PERSONEN

Ingrediënten tomatensaus

- Knoflook, 2 teentjes
- Tijm, 3 takjes
- Cherrytomaatjes, 250 gram
- Olijfolie, 1 eetlepel
- Balsamico-azijn, 2 eetlepels



Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 graden. Hak de knoflook fijn. Ris de blaadjes van takjes tijm. Leg de cherrytomaatjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de tomaatjes met de olie en de balsamico, meng met de fijn gehakte knoflook en bestrooi met de tijm. Rooster de tomaten in 45 minuten. Haal de tomaatjes uit de oven en pureer tot een saus. Breng eventueel op smaak met peper of nog een klein scheutje balsamico-azijn.

Kruidenwijzer

Zoutbewust eten smaakloos? Niet als je zout vervangt door kruiden, azijn of andere smaakmakers. Ze geven geur, kleur en smaak aan je gerecht. Ontdek het met de Kruidenwijzer. Beperk zout, bescherm je nieren.

[Ga aan de slag met de kruidenwijzer](#)



NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

Gehaktballetjes met tomatensaus

NIERSTICHTING

4 PERSONEN

Ingrediënten gehaktballetjes

- 1 (oude) volkoren of bruine boterham
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 2 kleine uien
- 6 takjes peterselie
- Peper
- 300 gram mager rundergehakt
- Olijfolie

Bereiding

Scheur het brood in stukken en leg deze in een kom. Giet de melk over het brood. Pel de uien en snijd ze in zeer fijne snippers. Houd de helft ervan apart. Was de takjes peterselie en knip ze klein. Doe de helft van de uiensnippers, de peterselie en wat peper bij het geweekte brood. Doe het gehakt erbij en kneed alles goed door elkaar.

Maak er kleine balletjes van ter grootte van een walnoot. Dek de gehaktballetjes af met een stuk plastic folie en laat ze 15 minuten in de koelkast opstijven. Verwarm de olijfolie in een koekenpan of braadpan en bak de gehaktballetjes in 8 minuten aan alle kanten bruin en gaar. Voeg de gehaktballetjes bij de tomatensaus.

Kruidenwijzer

Zoutbewust eten smaakloos? Niet als je zout vervangt door kruiden, azijn of andere smaakmakers. Ze geven geur, kleur en smaak aan je gerecht. Ontdek het met de Kruidenwijzer. Beperk zout, bescherm je nieren.

[Ga aan de slag met de kruidenwijzer](#)



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.