



## Zweedse gehaktballetjes

*Kleine, kruidige gehaktballetjes in een romige bruine saus, net zoals in Zweden. Met aardappelpuree en veenbessenconfituur erbij een echte traktatie.*

| VOORBEREIDING | BEREIDEN   | PORTIES  | CATEGORIE           |
|---------------|------------|----------|---------------------|
| <b>25'</b>    | <b>25'</b> | <b>4</b> | <b>Wereldkeuken</b> |

### Ingrediënten

- 500 gr gemengd gehakt
- 1 ui
- 1 ei
- 60 gr paneermeel
- 100 ml melk
- 0,5 tl nootmuskaat
- 0,5 tl piment
- 60 gr boter (verdeeld)
- 1 el bloem

300 ml runderbouillon

150 ml kookroom

1 el sojasaus

zout

zwarte peper

## Bereidingswijze

---

- 1.** Week het paneermeel een paar minuten in de melk tot het vocht volledig is opgenomen.
- 2.** Snippel de ui heel fijn. Verhit een klontje boter (ongeveer 10 gr) in een pan op middelhoog vuur en stoof de ui glazig, ongeveer 3 minuten. Laat afkoelen.
- 3.** Meng in een grote kom het gehakt met het geweekte paneermeel, het ei, de afgekoelde gestoofde ui, de nootmuskaat, het piment, een flinke snuf zout en wat zwarte peper. Kneed het geheel goed door tot een soepel, samenhangend mengsel.
- 4.** Vorm met licht vochtige handen kleine balletjes ter grootte van een walnoot (circa 3 cm doorsnede). Dit geeft ongeveer 24 balletjes.
- 5.** Verhit de resterende boter (50 gr) in een ruime koekenpan op middelhoog vuur. Bak de balletjes in porties rondom goudbruin en gaar, ongeveer 8 minuten per portie. Leg ze na het bakken op een bord en houd ze warm onder aluminiumfolie.
- 6.** Strooi de bloem in het bakvet dat in de pan is achtergebleven en roer goed door. Laat de bloem 1 minuut garen op laag vuur zodat de rauwe bloem smaak verdwijnt.
- 7.** Schenk al roerend geleidelijk de runderbouillon erbij en blijf roeren tot een gladde, gebonden saus.
- 8.** Voeg de kookroom en de sojasaus toe. Laat de saus 5 minuten zachtjes sudderen tot ze licht ingedikt is. Breng op smaak met zout en zwarte peper.
- 9.** Leg de gehaktballetjes terug in de saus en warm ze nog 2 minuten mee op laag vuur.
- 10.** Dien onmiddellijk op.

**Tip**

Bak de balletjes in kleine porties zodat de pan niet te vol staat. Een te volle pan verlaagt de temperatuur van het vet waardoor de balletjes eerder stomen dan bakken en minder goed kleuren.

**Lekker met**

Aardappelpuree en veenbessenconfituur.

**Dranktip**

Een lichte Zweedse lager of een glas koude melk past perfect bij dit gerecht.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://kookpot.be)