

## Een broodje gehaktbal / A Meatball Sandwich



### **Bodschappenlijst**

100 gram rundergehakt  
gehaktkruiden naar smaak  
½ ui, fijngehakt  
4 theelepels olijfolie  
1 kleine baguette  
sla naar keuze

### **tomatensaus**

½ ui, fijngehakt  
1 klein teentje knoflook, geperst  
3 tomaten, gehakt  
1 eetlepel tomatenketchup  
zeezout & versgemalen zwarte peper  
2 eetlepels platte peterselie, fijn gehakt

### **Zo maak je een broodje gehaktbal**

Doe het gehakt, de kruiden en de ½ fijngehakte ui in een kom en kneed het goed door elkaar.  
Rol kleine balletjes van het gehakt - denk flinke walnoot - met natte handen.

Verhit de olijfolie in een pan en bak de gehaktballetjes 5-6 minuten.

Draai ze regelmatig tot ze bruin zijn, neem de gehaktballetjes uit de pan, zet ze opzij.

Fruit de ui en knoflook zacht in dezelfde pan die gebruikt is voor de gehaktballetjes.

Roer dan de tomaten en ketchup erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Als de tomaten zacht zijn, roer je de gehakte peterselie erdoor (als je die gebruikt).

Leg de gehaktballetjes in de saus om te warmen, ongeveer 5 minuten.

Schep de gehaktballetjes met saus in het stokbrood en leg er knapperige sla op.

## Een broodje gehaktbal / A Meatball Sandwich



### **Shopping list**

100g minced beef  
meat spices to taste  
½ onion, finely chopped  
4 teaspoons olive oil  
1 small baguette  
green salad

### **tomato Sauce**

½ onion, finely chopped  
1 garlic clove, crushed  
3 tomatoes, chopped  
1 tablespoon tomato ketchup  
sea salt & freshly ground black pepper  
2 tablespoons flat parsley, chopped

### **How to make a Meatball Sandwich**

Put the mince, spices and ½ onion in a bowl and mix well to combine.

Shape the mince into small meatballs, size large walnut, with wet hands.

Heat the olive oil in a pan and fry the meatballs for 5-6 minutes, turning frequently, until brown.

Remove the meatballs from the pan, set aside.

For the sauce, fry the onion and garlic in the pan then stir in the tomatoes.

When the tomatoes are soft and ketchup and season with salt and pepper.

Return the meatballs to the pan to warm through in the sauce, let the Simmer for 4-5 minutes.

When the tomatoes are tender, then stir in the chopped parsley (if using any).

Spoon the meatballs with sauce into the baguette and add some crunchy salad.