

Zweedse gehaktballetjes / Swedish Meat Balls



Boodschappenlijst

2 oudbakken boterhammen	1 laurierblad
5-6 eetlepel melk	4-5 eetlepels plantaardige olie
½ handvol peterselie	500 gram gemengd gehakt
1 uitje	1 snufje gemberpoeder
1 knoflookteentje,	zeezout
1 vrije uitloop bio-eidooier	peper (uit de molen)

Zo maak je Zweedse gehaktballetjes

Week het brood in de melk.

Was de peterselie, schud droog en hak de blaadjes fijn.

Pel de ui en het knoflookteentje, hak ze ook fijn.

Fruit ui en knoflook samen met het laurierblad in 1 eetlepel hete olie glazig.

Verwijder het laurierblad en vermeng de ui en knoflook met het goed uitgedrukte brood.

Het gehakt, de eidooier, peterselie, gemberpoeder, zout en peper tot een goed vormbare massa.

Vorm met natte handen kleine balletjes.

Bak de gehaktballetjes langzaam, in +/- 10 minuten, in 3 - 4 eetlepels hete olie rondom bruin.

Zet ze nog 20 minuten in de voorverwarmde oven op 180°C om te garen.

Serveer de Zweedse gehaktballetjes met de saus die we gisteren maakte, gebakken aardappelen naar keuze en een verse groene salade met fijngehakte uitjes en tomaatjes.

Zweedse gehaktballetjes / Swedish Meat Balls



Shopping list

2 stale slices white bread	1 bay leaf
5-6 tablespoons milk	4-5 tablespoons vegetable oil
½ handful of parsley	500 grams mixed minced meat
1 onion	a pinch of ginger powder
1 garlic clove,	sea salt, sea salt
1 free-range organic egg yolk	pepper (from the mill)

How to make Swedish meatballs

Soak the bread in the milk.

Wash the parsley, shake dry and finely chop the leaves.

Peel the onion and garlic clove, chop them finely as well.

Fry onion and garlic together with the bay leaf in 1 tablespoon of hot oil until translucent.

Remove the bay leaf and mix the onion and garlic with the well-pressed bread.

Mix the minced meat, egg yolk, parsley, ginger powder, salt & pepper into a well mouldable mass.

Place the meatballs in the preheated oven at 180°C for another 20 minutes to cook through.

Form small balls with wet hands.

Fry the meatballs slowly, +/- 10 minutes, in 3 - 4 tablespoons of hot oil until brown on all sides.

Serve the Swedish meatballs with the sauce we made yesterday, baked potatoes of your choice and a fresh green salad with chopped onion and tomatoes.