



KOKEN MET EEN BUDGET

Spruitjesstamppot met cajun-gehaktballen

HOOFDGERECHT

🕒 30 minuten

2 personen

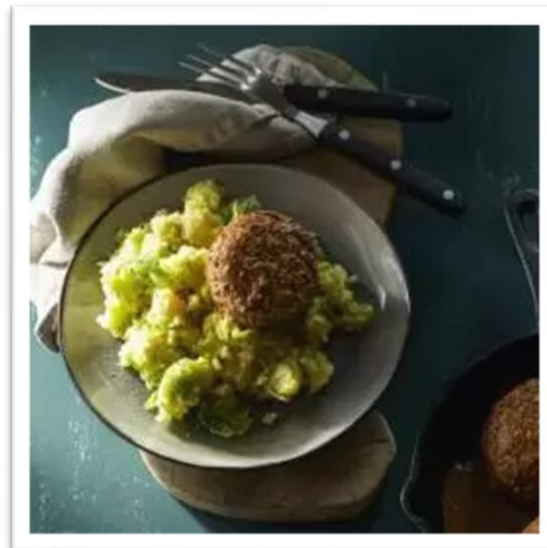
DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 250 g half-om-half gehakt
- 🛒 1 ei (losgeklopt)
- 🛒 1 beschuit (verkruimeld)
- 🛒 ½ el cajun- of gehaktkruiden
- 🛒 25 g boter
- 🛒 500 g kruimige aardappel (in stukken)
- 🛒 375 g spruitjes (schoongemaakt)
- 🛒 75 ml melk
- 🛒 ½ el mosterd

MATERIAAL: pureestamper

ZO MAAK JE HET:

1. Meng het gehakt met de helft van het ei, de beschuitkruimels en cajunkruiden en breng op smaak met zout en peper.
2. Draai er met vochtige handen 2 ballen van.
3. Verhit de helft van de boter in een braadpan en bak hierin de gehaktballen 3 minuten rondom goudbruin op een hoge stand.
4. Zet de warmtebron vervolgens op een lage stand en bak de gehaktballen in circa 20 minuten gaar.
5. Keer halverwege.
6. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar.
7. Voeg de laatste 10 minuten de spruitjes toe.
8. Giet de aardappels met de spruitjes af en stamp tot een grove stamppot.
9. Voeg de melk en rest van de boter toe en breng op smaak met zout en peper.
10. Voeg de mosterd en 50 ml water toe aan de gehaktballen en kook circa 2 minuten in tot een jus.
11. Serveer de spruitjesstamppot met de gehaktballen en de jus.



Bron: boodschappen.nl