



Mediterrane frikandelletjes

2 PERSONEN

🕒 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 300 g rundergehakt
- 🍴 1 sjalot (gesnipperd)
- 🍴 1 teentje knoflook (geperst)
- 🍴 1 mespunt kaneelpoeder
- 🍴 1 mespunt cayennepeper
- 🍴 1 snee witbrood (verkruid) of
- 🍴 2 eL paneermeel
- 🍴 1½ el olijfolie
- 🍴 ½ elverse munt (gehakt)

MATERIAAL: gourmetstel

ZO MAAK JE HET:

1. Meng het gehakt met de sjalotje, de knoflook, zout, het kaneelpoeder en cayennepeper en het broodkruim (of paneermeel).
2. Vorm er kleine frikandelletjes van.
3. Bak ze aan tafel in een beetje olijfolie rondom bruin en gaar.
4. Bestrooi met een beetje munt.

BRON: boodschappen.nl

