

Oorspronkelijke titel: 101 Meatballs

Oorspronkelijk uitgegeven in Groot-Brittannië in 2016 door Ryland Peters & Small

Ontwerp en fotografie © Ryland Peters & Small 2016

Redactie: Alice Sambrook

Ontwerp: Paul Stradling

Productieleiding: David Hearn

Redactieleiding: Julia Charles

Artdirector: Leslie Harrington

Oorspronkelijke uitgever: Cindy Richards

Register: Vanessa Bird

Nederlandstalige uitgave:

© 2017 Veltman Uitgevers, Utrecht

Vertaling: Frederike

Plaggemars/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Opmaak: De ZrIJ, Maarssen

Omslagontwerp: Fenatic, Oostwold

ISBN 978 90 483 1550 5

Alle rechten voorbehouden

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Voor meer informatie:

www.veltman-uitgevers.nl

OPMERKINGEN

- Sommige kazen, zoals Parmezaanse kaas, zijn bereid met dierlijk stremsel en dus niet geschikt voor vegetariërs. Of er stremsel gebruikt is, hangt af van het merk, dus kijk altijd goed op het etiket en vervang de kaas indien nodig door een vegetarische versie.

- Alle gebruikte eieren zijn middelgroot, tenzij anders vermeld. Kinderen, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met een zwak afweersysteem doen er verstandig aan geen gerechten te eten die zijn bereid met rauwe of zachtgekookte eieren.

- Voor recepten waarbij schillen van citrusvruchten zijn verwerkt, kunt u het best de schil van onbespoten vruchten gebruiken. Gebruikt u toch behandeld fruit, wrijf, borstel of was het dan goed schoon.

- Ovens moeten worden voorverwarmd op de in de recepten aangegeven temperaturen. Niet alle ovens werken echter hetzelfde. Wij raden u aan een oventhermometer te gebruiken en de handleiding van de fabrikant te hanteren, vooral als u een heteluchtoven heeft. Het kan zijn dat u de temperatuur moet aanpassen.

INHOUD

7 Inleiding

HOOFDSTUK 1

RUND

- 9 Spaghetti met gehaktballetjes
- 10 Spaanse albóndigas
- 11 Italiaanse polpette
- 12 Zweedse gehaktballetjes
- 14 Indiase knoflookballetjes
- 15 Marokkaanse gehaktballetjes
- 17 Königsberger klopse
- 18 Bitterballen
- 20 Saucijzenballetjes met knoflookbrood
- 21 Gehaktballetjes in rode paprikasaus
- 23 Pittige Spaanse balletjes
- 24 Linzensoep met balletjes
- 26 Gehaktballetjes met groentesaus
- 27 Macaronischotel
- 29 Pizzataart
- 30 Sandwich met gehaktbal & fontina
- 32 Pittige tartaar-bulgurballetjes
- 33 Libanese gehaktballetjes met pijnboompitten
- 35 Ragù arancine

HOOFDSTUK 2

VARKEN

- 37 Thaise rijstsoep met ballen
- 38 Chinese leeuwenkoppen
- 40 Gehaktballetjes met cidersiroop
- 41 Vietnamese gehaktspiesjes
- 43 Gehakt-bieslookballetjes
- 44 Frikadelle

- 45 Aziatische köfte
- 46 Wurst-balletjes
- 49 Goulashballetjes
- 50 Faggots
- 51 Gehaktballetjes met venkel
- 52 Gehaktballetjes met courgette
- 54 Gefrituurde pancettaballetjes
- 55 Schotse kwarteleitjes

HOOFDSTUK 3

LAM

- 57 Cubaanse papas rellenas
- 58 Gehaktballetjes met
geroosterde pistachenoten
- 61 Lamsburgers met munt
- 62 Griekse balletjes met fava
- 64 Tajine met kefta, eieren &
komijn
- 65 Tajine met kefta & citroen
- 67 Marokkaanse stoofpot
- 68 Schoonmoeders gehaktballen
- 70 Gehaktballetjes in ei-
citroensaus
- 71 Gehaktballetjes in curry

HOOFDSTUK 4

GEVOGELTE

- 73 Buffalo chicken balls
- 74 Kerstkalkoenballetjes
- 76 Kipballetjes met gegrilde
groenten
- 77 Kip-pancettaballetjes
- 79 Joodse kippensoep
- 80 Tsukune
- 82 Thaise kipballetjes
- 83 Zoetzure kipballetjes
- 85 Krokante eendenbonbons

HOOFDSTUK 5

VIS

- 87 Viskefta met saffraan & citroen
- 88 Visballetjes met kurkuma &
zonnebloempitten
- 90 Albóndigas van klipvis
- 91 Italiaanse zwaardvisballetjes
- 93 Thaise zalmballetjes
- 94 Chinese garnalenballetjes
- 96 Braziliaanse minibeignets met
garnalen
- 97 Krabballetjes
- 99 Tonijn-cheddarballetjes in
tomatensaus
- 100 Makreelburgers met dille
- 103 Beignets van klipvis,
aardappels & limabonen

HOOFDSTUK 6

VEGETARISCH

- 105 Vegaballetjes met noten
- 106 Pittige tuinbonenballetjes
- 109 Malai köfte met rozijnen-
notenvulling
- 110 'Ravioli' met spinazie & ricotta
- 111 Spaanse kaasballetjes
- 112 Risottoballetjes met padden-
stoelen
- 113 Arancini met pecorino, porcini
& mozzarella
- 114 Olive suppli
- 115 'Rauwe' falafel
- 116 Winterse stoofschotel met
dumplings
- 117 Ricotta-spinazieballetjes met
kerstomatensaus
- 118 Krokante tofoeballetjes
- 120 Keftedes van tomaten
- 121 Mungbonenballetjes
- 123 Doodhi köfte masala

- 124 Quinoaballetjes met boerenkool
- 127 Klassieke falafel

HOOFDSTUK 7

VOOR ERBIJ

- 128 Hummus van rode biet
- 128 Guacamole
- 129 Schimmelkaasdiip
- 129 Tzatziki
- 129 Gember-misodip met
geroosterde wortel
- 130 Zelfgemaakte tomatenketchup
- 130 Verse aioli
- 131 Zoete chilisaus
- 131 Aziatische barbecuesaus
- 132 Echte jus
- 132 Bechamelsaus
- 133 Appelmoes
- 133 Cranberrysaus
- 134 Luxe aardappelpuree
- 134 Gratin van knolselderij
- 135 Patatas bravas
- 136 De ultieme arrabbiatasaus
- 137 De perfecte puttanesca-saus
- 138 Weelderige rijst
- 139 Salade van gegrilde aubergine
& paprika
- 140 Geroerbakte noedels & taugé
- 141 Scherp-zure noedelsoep
- 142 Register
- 144 Verantwoording

GEHAKTBALLETJES MET GEROOSTERDE PISTACHENOTEN

2-3 eetlepels pistachenoten, gedopt
250 g mager lamsgehakt
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
2 theelepels kaneel
bosje verse bladpeterselie, fijngehakt
zeezout en versgemalen zwarte peper
zonnebloemolie
1-2 citroenen, in partjes

voor 4-6 personen

IN HET MIDDEN-OOSTEN WORDEN GEHAKTBALLETJES DAGELIJKS BEREID ALS MEZZE EN STREETFOOD, MAAR OOK IN VOLLEDIGE MAALTIJDEN. MEESTAL WORDEN ZE GEMAAKT VAN LAMS- OF RUNDERGEHAKT, SOMS VAN KIP-GEHAKT. DEZE GEHAKTBALLETJES, DE *CIZBIZ*, ZIJN PERFECTE MEZZE-BALLETJES MET EEN HEERLIJKE 'BITE' VAN GEROOSTERDE PISTACHENOTEN, DIE ZORGEN VOOR EEN LEKKERE TEXTUUR EN EEN MOOIE GROENE KLEUR. SERVEER ER PARTJES CITROEN BIJ, OM EROVER UIT TE KNIJPEN.

★ Rooster de pistachenoten 1-2 minuten in een kleine koekenpan met dikke bodem, of tot hun geur vrijkomt. Stamp het grootste deel in een vijzel tot kleine stukjes.

★ Doe het gehakt, de ui, knoflook en kaneel in een grote kom en kneed alles met uw handen. 'Smijf' het gehakt tegen de bodem van de kom om de lucht eruit te slaan. Voeg de peterselie en zout en peper naar smaak toe en kneed tot alle ingrediënten goed gemengd zijn.

★ Trek met vochtige handen stukjes ter grootte van een kerstomaatje van het gehakt en rol er balletjes van. Druk met uw vinger een kuiltje in het midden van elk balletje. Vul dit kuiltje met wat van de gestamppte pistachenoten. Knijp het gehakt er weer omheen en rol er weer een balletje van.

★ Verhit een dun laagje olie in een koekenpan met dikke bodem en bak de gehaktballetjes gaar en rondom bruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Bestrooi ze voor het serveren met de overgebleven pistachenoten en geef de partjes citroen er apart bij.





KROKANTE EENDENBONBONS

DEZE BIJZONDERE MAAR VERRUKKELIJKE 'BONBONS' ZIJN IDEAAAL VOOR EEN LICHT LUNCH MET EEN OOSTERSE SALADE. MAAR OOK ALS AMUSE ZIJN ZE HEEL GESCHIKT.

2 eendenbouten (elk ca. 225 g)
800 g (ca. 4 grote) aardappels,
geschild en in blokjes
2 theelepels fijngehakte verse tijm
1 eidooier
50 g bloem
zeezout en versgemalen zwarte
peper

coating

3 eieren
2 eetlepels volle melk
200 g verse broodkruimels

voor erbij

hoisinsaus, als dip

braadslee met rooster
frituurpan met olie

voor 18 stuks

★ Verwarm de oven voor op 190 °C.

★ Leg de eendenbouten op het rooster in de braadslee en prik het vel met een vork her en der in. Gril de eendenbouten 70-90 minuten in de oven tot ze goed gaar zijn. Verwijder het vel en trek het vlees van de botten. Scheur het vlees in stukjes of hak het grof.

★ Kook de aardappels in een ruime hoeveelheid licht gezouten water gaar (gaar stomen kan ook). Laat ze uitlekken en stamp ze tot een gladde puree. Schep de puree in een grote kom.

★ Voeg het eendenvlees, de tijm, eidooier en zout en peper toe en meng alles goed. Verdeel het mengsel in 18 balletjes ter grootte van een golfbal. Bestuif ze met bloem en schud het teveel af.

★ Coating: klop de eieren en de melk in een kom. Strooi de broodkruimels op een bord. Haal de balletjes een voor een door het eimengsel en rol ze vervolgens door de broodkruimels. Herhaal deze handeling nog een keer bij alle balletjes. Leg ze op een bord en zet ze 30 minuten in de koelkast.

★ Verhit het vet in de frituurpan tot 140 °C.

★ Bak de eendenbonbons in porties in 4-5 minuten goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer ze meteen met de hoisinsaus als dip.

QUINOABALLETJES MET BOERENKOOL

DEZE BALLETJES ZIJN NIET ALLEEN HEERLIJK MAAR OOK NOG EENS HEEL GEZOND: QUINOA BARST VAN DE PROTEÏNEN, ZOETE AARDAPPEL ZIT BOORDEVOL VITAMINE C, EN BOERENKOOL IS EEN HEUS SUPERFOOD. U KUNT DE BALLETJES WARM SERVEREN ALS EEN LICHT LUNCH MET EEN SALADE OF NEEM ZE KOUD MEE IN EEN LUNCHTROMMEL. HIER ZIJN ZE GEFRITUURD IN KOKOSOLIE OM ZE LEKKER KROKANT TE MAKEN, MAAR U KUNT ZE OOK IN DE OVEN BAKKEN.

2 middelgrote zoete aardappels, geschild en in blokjes

100 g plus 1½ eetlepel quinoa

25 g boerenkool, steeltjes en nerven verwijderd, in smalle reepjes

1 wortel, geraspt

1 kleine ui, geraspt

2 eieren

50 g biologisch lijn- of vlaszaad

3 theelepels tapioca

1 theelepel paprikapoeder

zeezout en versgemalen zwarte peper

2-3 eetlepels kokosolie, voor het bakken

blaadjes sla (zoals eikenbladsla, lollo verde, radicchio) en partjes citroen, voor erbij

enkele dipsausjes, voor erbij

voor 12 balletjes

★ Stoom of kook de aardappels in 15-20 minuten gaar. Giet ze af, doe ze in een grote kom en stamp ze tot een puree. Laat deze helemaal afkoelen.

★ Breng 3 dl water aan de kook in een grote pan. Spoel de quinoa enkele keren goed af en doe hem dan in het kokende water. Draai het vuur lager, dek de pan af en kook de quinoa 20 minuten, of tot bijna al het water is opgenomen en de quinoa goed gaar is maar nog steeds wat 'bite' heeft. Laat hem uitlekken en 10 minuten staan. Roer de korrels los met een vork.

★ Doe de quinoa in een grote kom. Voeg de boerenkool, wortel, ui, eieren, het lijnzaad, de tapioca, het paprikapoeder en zout en peper toe en meng alles goed. Maak uw handen vochtig en rol van het mengsel 12 balletjes van gelijke grootte. Druk ze iets plat en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.

★ Verhit de olie in een koekenpan met dikke bodem (de olie moet heel heet zijn). Bak de balletjes in porties in 3-4 minuten goudbruin (draai ze halverwege de baktijd om). Laat ze uitlekken op keukenpapier.

★ Serveer ze meteen met de sla, partjes citroen (om over de balletjes uit te knijpen) en de dipsausjes (zie blz. 128-129).

