

KIPPENBALLETJES - BLOEMKOOI - KOMKOMMER

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

800g bloemkool

1 komkommer

8 aardappelen ter grootte van een ei

500g kippengehakt

2 takjes dille

4 el magere yoghurt

4 el mosterd

6 el azijn

2 el olijfolie

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Schil de aardappelen en kook ze in licht gezouten water gedurende 15 min. Snij de bloemkool in roosjes en kook deze ook in licht gezouten water gedurende 15 min. Peper de bloemkool.

Rasp de komkommer. Versnipper de dille. Meng in een kommetje de komkommer, de dille, de yoghurt, mosterd en azijn. Kruid met peper en zout.

Kruid het gehakt met peper en zout. Maak 12 balletjes. Verhit de olie in

een pan en bak de balletjes goudbruin. Zet daarna het vuur wat lager tot ze helemaal gaar zijn.

Serveer drie balletjes per persoon samen met de aardappelen, bloemkool en komkommer.

Recept van InfraLigne Hannut – met dank aan Jane!

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

415 Kcal

SMAKELIJK!