

1A+1B Meat

Aardappelpuree met tartaarballetjes in tomatensaus

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Pers de knoflook, snipper de ui en hak de peterselie grof. Breng de tartaar op smaak met de gedroogde kruiden, peper en zout en draai hier balletjes van. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de tartaarballetjes toe en bak gaar. Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe en bak circa 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Bereid ondertussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer met de tartaarballetjes in tomatensaus en garneer met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g rundertartaar
- [ ] 125 g tomatenblokjes
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ½ el ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 takje verse peterselie
- [ ] Snufje paprikapoeder
- [ ] Snufje knoflookpoeder
- [ ] Snufje oregano
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**292 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**30 g**