



1A+1B

Meat

Gehaktballetjes met tzatziki



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

- 1 Meng de tartaar met het fijngesneden sjalotje, bouillonpoeder, peper, zout en eventueel sambal. Draai balletjes ter grootte van soepballetjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes circa 5 minuten. Serveer met de tzatziki.
- 2 Bereidingswijze tzatziki:
- 3 Meng de magere kwark met de komkommerrasp en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 200 g rundertartaar
- ☐ 1 sjalotje, fijngesneden
- ☐ 1 tl bouillonpoeder
- ☐ 1 tl sambal (eventueel)
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	122 kcal
Koolhydraten	4 g
Vet	5 g
Eiwit	13 g