

FASE 1

GEHAKTBALLETJES MET TZATZIKI

INGREDIËNTEN

25 GEHAKTBALLETJES

- 500 gram rundertartaar
- 1 zakje Power Slim toast naturel
- 1 tl kruidenbouillon PowerSlim
- 2 sjalotten
- 1 mespuntje kerriepoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl witte peper
- 1 tl chilipoeder
- 1 mespuntje nootmuskaat
- 1 ei
- 1 el olijfolie
- 25 prikkers

TZATZIKI

- 6 el griekse yoghurt 0% vet
- 3/4 komkommer
- 3 tenen knoflook
- peper en zout

TIP

DIT FRISSE SAUSJE KUN JE OOK UITSTEKEND GEBRUIKEN BIJ KIP OF VARKENSVLEES (TIJDENS EEN BARBECUE).

BEREIDINGSWIJZE GEHAKTBALLETJES

1. Verkruimel de toast.
2. Voeg alles (behalve de olijfolie) samen in een grote schaal en draai kleine balletjes van het mengsel.
3. Verhit 1 el olijfolie in de pan. Voeg de gehaktballetjes toe en bak deze totdat ze goudbruin en gaar zijn.

BEREIDINGSWIJZE TZATZIKI

1. Schil de komkommer, rasp en laat uitlekken.
2. Pers de teentjes knoflook.
3. Meng de Griekse yoghurt met de komkommerrasp en knoflook.
4. Breng op smaak met peper en zout.

Koud zijn de gehaktballetjes ook heerlijk.

"LAAT HET SMAKEN"

