

VLAAMSE WOK MET GEHAKTBALLETJES

SEPT 2023

Benodigdheden : voor **4** personen

600	gr	Gemengd gehakt
4	st	Preiwitten
600	gr	Krieltjes (kleintjes als het kan)
250	gr	Oesterzwammen (evt gewone champignons)
1	bosje	Bieslook
1	bosje	Bladpeterselie (of andere)
1	bosje	Dragon
1	st	Ei
4	dl	Room
2	el	Paneermeel
2	el	Sojasaus
2	el	Olie
		Peper en zout

Bereidingstijd: 30 minuten

Werkwijze :

Maak 4 preiwitten schoon en snij ze in halve maantjes.

Scheur 250 gr oesterzwammen in stukken of snij gewone champignons in 2 of 4.

Maak ook nog 600 gr krieltjes (liefst kleintjes) schoon en halveer ze.

Kruid 600 gr gemengd gehakt met peper en zout en voeg er een losgeklopt ei en 2 eetlepels paneermeel bij.

Meng goed en maak er dan hapklare balletjes van.

Verhit wat olie in een ruime pan en bak er de balletjes en de krieltjes goudbruin in.

Voeg dan de prei en de oesterzammen (of champignons) bij en laat even stoven.

Breng op smaak met 2 el sojasaus en wat gemalen peper. Eventueel nog wat zout.

Hak 1 bosje bieslook met 1 bosje bladpeterselie en 1 bosje dragon fijn en meng ze met 4 dl room.

Giet dit bij de balletjes en laat een paar minuten stoven.

Smakelijk eten

=====