

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

Gehaktballetjes in stroopsaus met bietjes en smashed potatoes

2 personen

Ingrediënten:

200 g half-om-halfgehakt

½ ei

½ el mosterd

1½ el paneermeel

zonnebloemolie

1½ ui, in halve ringen

125 ml appelsap

2½ el rinse appelstroop

Pel en snipper de ui.

Bereiden:

Meng in een kom het gehakt, ei, ui, mosterd, paneermeel en een beetje zout en versgemalen peper. Rol ballen ter grootte van een pingpongbal. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de balletjes in circa 8 minuten rondom goudbruin en gaar. Haal de ballen uit de pan en leg ze op een bordje. Bak de uiringen in de pan van de balletjes in circa 3 minuten bruin. Voeg de appelsap, appelstroop en de gehaktballetjes toe en laat circa 4 minuten garen.

Zoet-zure bietjes

Ingrediënten:

250 g gekookte bietjes, in blokjes gesneden

Klontje (room)boter

2 el bruine basterdsuiker

2 el balsamico azijn

Bereiden:

Verwarm de bietjes langzaam met de boter, suiker en azijn. Roer goed door.

Smashed potatoes

Ingrediënten:

2 middelgrote aardappels

scheutje olijfolie

Grof zout

Versgemalen zwarte peper

Verse rozemarijn

1 vel bakpapier

Bereiden:

Was de aardappelen en kook ze in flink gezouten water net gaar. Verwarm de oven voor op 225°C. Leg een vel bakpapier op het bakblik en druppel daar een paar eetlepels olijfolie over. Leg daar de gare, warme aardappelen op. Plet nu voorzichtig maar stevig de aardappelen met behulp van een pureestamper tot ze openbarsten en behoorlijk plat zijn, maar nog niet uit elkaar vallen. Ze zien er nu wat slordig uit, maar dat moet. Breng nu met een kwastje flink wat olijfolie aan op de rommelige oppervlakte van de aardappelen. Strooi er grof zout over en wat fijngehakte rozemarijn.

Schuif het geheel in de hete oven en laat 20 tot 25 minuten bakken, tot alles er lekker bruin uitziet. Maal er wat peper over en dien op.