



Dit recept is gedownload via de website www.griekserestaurants.com.

Keftedes (Griekse gehaktballen in tomatensaus)

Ingrediënten voor de keftedes

700 gram half om half gehakt
2 gesnipperde sjalotjes
2 geperste tenen knoflook
1 eetlepel fijngehakte verse oregano
1 eetlepel fijngehakte verse platte peterselie
½ theelepel paprikapoeder
2 eetlepels paneermeel
1 ei
Zout en peper
Olijfolie

Voor de tomatensaus

1 blik tomatenblokjes van goed kwaliteit (bijv. Mutti)
1 gesnipperde grote ui
1 kaneelstokje
2 takjes verse oregano; blaadjes van de takjes gerist
2 takjes verse munt; blaadjes van de takjes gerist
Peper & zout

Bereiding

stap 1

Maak als eerste de keftedes: meng in een kom het gehakt met de sjalotjes, knoflook, oregano, peterselie, paprikapoeder, paneermeel, ei, zout en peper. Kneed goed door en vorm hier vervolgens 16 – 20 gehaktstaven (keftedes) van.

stap 2

Verhit een scheutje olijfolie in een braadpan en bak de keftedes hierin rondom aan op een middelhoog vuur. Zorg dat alle kanten van de keftedes goed dichtgeschroeid zijn. Schep de keftedes uit de pan en zet even apart.

stap 3

Maak nu de tomatensaus. In de gebruikte pan bak je een fijngesneden ui rondom glazig. Voeg de tomatenblokjes, een kaneelstokje, de blaadjes oregano en munt en 1 – 2 kopjes water toe. Breng dit aan de kook op een middelhoog vuur en breng op smaak met zout en peper.

stap 4

Leg de keftedes in de tomatensaus en verlaag het vuur. Laat alles minimaal 15 minuten sudderen. Verwijder het kaneelstokje en serveer de keftedes met gekookte rijst of gebakken aardappels, tzatziki, Griekse salade of gegrilde groenten - kali orexi.