

GEHAKTBALLEN IN BIERSAUS MET KRIELTJES EN SPERZIEBONEN

2 personen / 539 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 300 gram krieltjes
- 10 gram ongezouten roomboter
- ½ eetlepel olie
- 6 Hollandse runderballetjes
- 150 ml donker bier (Kasteel)
- 1½ eetlepel appelstroop
- 300 gram verse sperziebonen
- 1 ui
- zout



Bereiding:

Snijd de ui in halve ringen en bak deze bruin in een koekenpan. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snij ze stukjes, spoel ze, voeg wat water met zout in een pan. Verhit de boter in een koekenpan en bak de runderballetjes in 4 minuten rondom bruin. Voeg het bier en de stroop toe, breng aan de kook en laat op middelhoog vuur in ca. 7 minuten gaar worden. Neem de balletjes uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Kook de saus op middelhoog vuur in tot hij aan de achterkant van een houten lepel blijft plakken. Dit duurt ca. 5 minuten. Prik ondertussen wat gaatjes in de verpakking van de krieltjes en verwarm ze 2 minuten op 900 watt in de magnetron. Verwarm een ½ eetlepel olie en bak ze in de 10 minuten bruin en gaar. Schud om met wat zout. Kook gelijktijdig de sperziebonen in 8 minuten beetgaar. Bestrooi de sperziebonen met de gebakken uitjes. Serveer de gehaktballetjes in biersaus met de sperziebonen en gebakken krieltjes.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	539 kcal
Eiwit:	23,3 gram
Koolhydraten:	50,5 gram
- waarvan suikers:	6,5 gram
Vet:	21,9 gram
Vezels:	9,4 gram
Zout:	2,0 gram