

Wortel-gehaktballetjes.



Neem voor elke 300gram gehakt 100 gram gaar gekookte wortelen.

Neem een deel van het gehakt en doe het in het kommetje van je staafmixer en voeg er de (gaar gekookte) wortels eraan toe. Mix het geheel totdat het smeug is. Voeg deze mix toe aan de rest van het gehakt en meng het grondig. Vervolgens kan je kleinere balletjes maken voor de kinderen. Door er een tandenstoker in te prikken, zijn het balletjes uit het vuistje.

De smaak van deze balletjes verschilt nauwelijks van de gewone gehaktballen. Het enige verschil is dat de kleur van het gehakt een oranje schijn heeft, meer niet. Door de presentatie op de tandenstoker spreekt het kinderen nog meer aan. Maar deze gehaktballen zijn evenzeer te presenteren aan volwassenen.

Aangezien je groenten vermengd met vlees, daalt ook de vleesconsumptie per persoon, waardoor je vlees een lagere ecologische voetafdruk heeft.