



1A+1B

Meat

## Gehaktballetjes met tzatziki



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 4 personen

### Bereidingswijze

- 1 Meng de tartaar met het fijngesneden sjalotje, bouillonpoeder, peper, zout en eventueel sambal. Draai balletjes ter grootte van soepballetjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes circa 5 minuten. Serveer met de tzatziki.
- 2 Bereidingswijze tzatziki:
- 3 Meng de magere kwark met de komkommerrasp en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 200 g rundertartaar
- ☐ 1 sjalotje, fijngesneden
- ☐ 1 tl bouillonpoeder
- ☐ 1 tl sambal (eventueel)
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 122 kcal |
| Koolhydraten | 4 g      |
| Vet          | 5 g      |
| Eiwit        | 13 g     |