

Iedere maand een gezond budgetrecept  
getipt door studenten KOK van Alfa-college Hardenberg

## Gegratineerde gehaktballen met tomatensaus

### Ingrediënten

500 gram gehakt  
850 ml gepasseerde tomaten of tomatensaus  
60 g Parmezaanse kaas  
125 g mozzarella  
1 ei  
3 el olie  
3 el paneermeel  
3 el melk  
2 uien  
1 knoflooktenen  
1 tl mosterd  
Zout en peper  
Suiker



### Bereidingswijze:

Voor de gehaktballen: Rasp de Parmezaanse kaas, snipper de uit en snij de knoflook fijn. Geef dit samen met het gehakt, de mosterd, 1 tl zout en  $\frac{1}{2}$  tl peper in een kom en kneed alles goed door elkaar. Vorm de gehaktballen. Verhit de olie in een pan en braad de gehaktballen op elke kant ca. 6-8 minuten. Haal de gehaktballen uit de pan als deze klaar zijn.

Voor de tomatensaus: Snipper de ui. Verhit de olie in de pan en fruit de ui. Giet de tomaten erbij en breng aan de kook. Breng op smaak met peper, zout en suiker. Laat ca. 10 minuten zachtjes koken.

In de oven: Verhit de oven (200 graden elektro / 175 graden hete lucht) Snij de mozzarella in plakjes. Neem een ovenschaal en vul deze met de tomatensaus. Leg de gehaktballen erin en bekleed deze met de mozzarella. Bak ca. 15 minuten in de oven.

Tip: Bij dit gerecht past tagliatelle, rijst, gekookte aardappelen of stokbrood.

Eet Smakelijk!