1A+1B Fleisch

Kartoffelpüree mit Tatarbällchen in Tomatensoße

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Knoblauch pressen, Zwiebel würfeln und Petersilie grob hacken. Den Tatar mit den getrockneten Gewürzen, Pfeffer und Salz würzen und daraus Bällchen formen. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Die Tatarbällchen hinzufügen und gar braten. Dann die Tomatenwürfel hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. In der Zwischenzeit das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Mit den Tatarbällchen in Tomatensoße servieren und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 125 g Tomatenwürfel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ½ EL Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**292 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**30 g**