Hoofdgerechten / Verenigde Staten

Kalkoen-courgette-gehaktballetjes in Quick Marinara

Magere kalkoengehaktballetjes zacht en vochtig gehouden met geraspte courgette en Parmezaanse kaas, bruin gemaakt in een koekenpan en vervolgens gestoofd in een snelle, knoflookachtige tomatensaus tot ze de zoetheid ervan absorberen.

Tijd 50 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 250 g Courgette, grof geraspt
- ☐ 450 g Kalkoengehakt (93% mager)
- ☐ 1 heel ei, groot, losgeklopt
- ☐ 2 teentjes knoflook, fijn geraspt (voor de gehaktballetjes)
- ☐ 0 naar smaak Zwarte peper, vers gemalen
- ☐ 3 teentjes knoflook, in dunne plakjes gesneden (voor de saus)
- ☐ 800 g Geplette tomaten, uit blik
- ☐ 1,5 theelepel koosjer zout
- ☐ 40 g Panko-paneermeel
- ☐ 30 g Parmezaanse kaas, fijn geraspt, plus meer voor serveren
- ☐ 1 theelepel gedroogde oregano
- ☐ 30ml Olijfolie
- ☐ 0,25 theelepel rode pepervlokken
- ☐ 8 blaadjes Verse basilicumblaadjes

Zo maak je het.

01 Gooi de geraspte courgette met 1/2 theelepel koosjer zout in een vergiet en laat 10 minuten staan. Verzamel het in een schone theedoek en wring het stevig uit boven de gootsteen totdat het grootste deel van de vloeistof verdwenen is. Je zou ongeveer een derde van zijn gewicht moeten verliezen.

02 Meng in een grote kom de uitgelekte courgette, panko, losgeklopt ei, Parmezaanse kaas, geraspte knoflook, oregano, de resterende 1 theelepel koosjer zout en verschillende soorten peper; roer tot een pasta en laat de panko 2 minuten hydrateren. Voeg de kalkoen toe en meng voorzichtig met je handen tot het gelijkmatig gemengd is. Rol met natte handen 16 balletjes van ongeveer 4 cm doorsnede.

03 Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan van 30 cm op middelhoog vuur. Voeg de gehaktballetjes toe en bak ze aan minstens twee kanten bruin, terwijl je ze voorzichtig draait met een tang, in totaal 5-6 minuten. Ze hoeven niet gaar te worden. Breng over naar een bord.

04 Zet het vuur middelhoog, voeg de resterende olie en de gesneden knoflook toe en kook 1 minuut tot het geurig en nauwelijks goudbruin is. Voeg de pepervlokken toe, vervolgens de geplette tomaten en een snufje zout; breng aan de kook en schraap de fond eraf. Doe de gehaktballetjes en eventuele sappen terug, dek ze gedeeltelijk af en laat ze 12-15 minuten zachtjes koken, één keer draaien, tot de saus dikker wordt en de gehaktballetjes in het midden een temperatuur van 74°C bereiken – de veilige temperatuur voor gemalen gevogelte.

05 Scheur de basilicum boven de pan, proef de saus en pas het zout aan, en serveer met extra Parmezaanse kaas over pasta, polenta of met knapperig brood.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / turkey-zucchini-meatballs-marinara