

Vogelnestje

Benodigheden

- 300 gram mager runder gehakt
- 2 medium eieren en een half geklutst eitje
- 1 el soepstengel (kruimels)
- pem spray (of teflon vel)
- nootmuskaat, peper en zout
- 1 ui
- 1 tl zoetstof
- 1 blikje gepelde tomaten
- 1 tl sambal (zou je weg kunnen laten)
- verse kruiden: tijm, oregano, basilicum
- klein scheutje rode wijn



Vorbereiding

Kook de eieren hard in 9 minuten. Pel ze en zet ze opzij.

Kneed je gehakt met paneermeel, peper zout en nootmuskaat tot een stevig maar niet te droog mengsel. Verdeel het gehakt in 2 stukken. Leg een stuk gehakt in je hand en maak er een kuil in. Hierin komt je ei. Kneed het gehakt eromheen tot je een naadloze bal krijgt die het ei naadloos omsluit. Leg de ballen even in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snipper de ui grof. Snijd de geschildte tomaten in stukken.

Bereidingswijze

Bak de ballen in de pem-spray voorzichtig rondom bruin. Rol ze regelmatig om. Ze hoeven van binnen niet gaar te worden. Leg ze vervolgens in een ovenschaaltje en bak ze 25 minuten. (prik diep in je vogelnestjes om te controleren of ze gaar zijn. Als er geen vleesrestjes aan je prikker blijven kleven zijn ze gaar.)

Maak ondertussen de tomatensaus.

Bak in een stoofpannetje de ui goudgeel. Voeg de zoetstof, tomatenpuree en sambal toe. Laat dit onder goed roeren enkele minuten meebakken. Doe de rode wijn erbij en laat deze al roerend verdampen. Doe de geschildte tomaten erbij. Hak de kruiden fijn (behalve de basilicum) en doe deze bij de saus. Laat deze zachtjes 10 minuten pruttelen. Mix deze vervolgens met de staafmixer zeef tot slot je saus. Druk het met een pollepel door de zeef. De pulp die overblijft mag weg. Maak de saus op smaak met peper en zout. Snij de gehaktballen door midden en serveer deze met de tomaten saus en de basilicum.