



Onze 7 top tips voor perfecte gehaktballetjes

Koken met ballen

Gehaktballen bestaan in alle vormen en maten, van de supereenvoudige mini-balletjes die je bij de soep doet tot mega-balls die een hele maaltijd op zich zijn.

Wil je ze elke keer opnieuw perfect maken - in de oven, gekookt, gebakken in de pan of in de airfryer? Volg dan deze 7 easy tips!

1. Kies het juiste vlees

Het vlees is het belangrijkste ingrediënt van je balletjes. Zorg er dus voor dat je met gehakt van hoge kwaliteit aan de slag gaat. Dat kan runds, gemengd of zelfs lamsgehakt zijn, zolang het maar ongeveer 25% vet bevat. Te mager vlees wordt namelijk droog tijdens het kookproces.

2. Hou het koel

Te veel warmte kan het belangrijke vet doen smelten, en dat wil je niet voordat je balletjes de pan raken! Maak je balletjes dus direct uit de koelkast, en zorg ervoor dat zowel je mengkom en je extra ingrediënten koel zijn.



3. Ga voor sappig

Droge balletjes, da's echt zonde. Om ervoor te zorgen dat ze lekker sappig blijven tijdens het bakken, voeg je een losgeklopt eitje of brood (dat je in melk hebt laten weken) toe aan het gehaktmengsel. Ook verse ui geeft veel smaak.

Balletjes maken zonder ei? Dat kan, maar dan hou je ze best wat kleiner. Het ei bindt het vlees namelijk aan elkaar!

4. Rollen maar!

Maak je handen nat, of wrijf ze in met wat olijfolie, voor je aan het rollen gaat. Zo blijft niet al het gehakt aan je vingers plakken. Druk bovendien niet te hard op de balletjes, want dan worden ze te compact. Doe je graag een extra effortke voor de perfecte balletjes? Gebruik dan een meloen- of roomijslepel.



5. Testing, testing!

Zijn je balletjes klaar? Gooi er dan eentje alleen in de pan, zodat je kunt testen wat de perfecte bakduur is. Dat bespaart je heel wat verbrande gehaktballen ?

6. Wanneer zijn je balletjes gaar?

In de pan:

- **Kleine gehaktballen**

We hebben allemaal wel al eens balletjes in de pan gebakken. Dat doe je best low and slow, dus dat duurt 10 minuten voor kleine tot een kwartiertje voor grotere balletjes.

- **Grote gehaktballen**

Als je balletjes wat groter zijn, kan je ze ook eerst kort stomen of koken, en daarna nog even in de pan bakken om ze kleur te geven.



Gehaktballetjes koken

- Laat je ze koken in een saus? Dan moet je rekenen op ongeveer een halfuur gaartijd.
- Omdat soepballetjes zo klein zijn kan je ze een minuutje of twee-drie aanbakken om ze daarna bij de soep te doen.

Gehaktballetjes in de oven

Gehaktballetjes uit de oven hebben een féts andere textuur dan wanneer je ze bakt in een pan. Lekker om eens af te wisselen! In een voorverwarmde oven van 190°C zijn ze (afhankelijk van de dikte) in 20 tot 30 minuten klaar. Tip: leg de balletjes op een rooster of rekje om ervoor te zorgen dat ze niet in hun eigen vocht liggen koken.

Wist je dat je balletjes – met saus – ook in de airfryer kunt bereiden? Dan gaat het ook allemaal wat sneller... In amper 8 minuten zijn ze klaar!



7. Extra smaak

Gehaktballetjes zijn de perfecte 'neutrale' basis voor jouw favoriete smaken. Experimenteer dus met wat Griekse yoghurt, een beetje ketjap, spaghetti- of nasikruiden maar ook verse rozemarijn, koriander en zelfs munt voor de echte durvers. Die toevoegingen kan je allemaal gewoon bij het gehaktmengsel doen.

De tips heb je al, nu de recepten nog:



Hoofdgerechten

Albondigas met Spaanse rijst



Hoofdgerechten

Balletjes in tomatensaus



Hoofdgerechten

[Tikka Masala met kefir, kippengehaktball...](#)



Bijgerechten

[Gehaktballetjes van everzwijn](#)



Hapjes
Overige

[Pittige kippenballetjes met Sriracha](#)



Soepen

[Maaltijdsoep van geroosterde groenten, r...](#)

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of vragen over koke met ballen? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag **#lekkerspar.**
