



Parmigiana-gehaktballetjes in tomatensaus (polpette al sugo)

Malse Napolitaanse gehaktballetjes met parmezaan en oud brood, langzaam gestoofd in een rijke tomatensaus. Eenvoudige zondagse comfortkost zoals de Italiaanse nonna het zou maken.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	45'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

500 gr rundergehakt
80 gr oud witbrood (zonder korst)
100 ml volle melk
1 ei
60 gr versgeraspte parmezaan

2 teentjes knoflook
15 gr verse platbladige peterselie, fijngehakt
700 gr passata
1 middelgrote ui, fijngesnipperd
5 el olijfolie
10 gr verse basilicum
zout en versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Breek het oud brood in stukken en week het 10 minuten in de melk. Knijp het daarna goed uit.
2. Meng in een grote kom het rundergehakt met het uitgeknepen brood, het ei, de parmezaan, 1 geperst teentje knoflook en de gehakte peterselie. Kruid royaal met zout en peper.
3. Draai van het mengsel gehaktballetjes ter grootte van een golfbal (circa 40 gr per stuk).
4. Verhit de olijfolie in een brede, diepe pan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in porties rondom goudbruin aan, ongeveer 4 minuten per portie. Schep ze uit de pan en zet apart.
5. Fruit in dezelfde pan de gesnipperde ui op matig vuur glazig, ongeveer 3 minuten. Voeg het tweede teentje knoflook, fijngesnipperd, toe en fruit nog 1 minuut mee.
6. Giet de passata erbij, kruid met zout en peper en laat de saus 10 minuten zachtjes sudderen.
7. Leg de gehaktballetjes terug in de saus. Dek de pan gedeeltelijk af en stoof alles op een zacht vuur 30 minuten gaar, tot de balletjes goed doorgedaard zijn en de saus ingedikt is.
8. Scheur de verse basilicum grof en strooi die over het gerecht. Dien meteen op.

Tip

Week het brood lang genoeg en knijp het echt goed uit. Te veel vocht in het mengsel zorgt voor brosse balletjes die uit elkaar vallen tijdens het bakken.

Lekker met

Crusty ciabatta of tagliatelle om de saus mee op te deppen.

Dranktip

Een stevig glas Aglianico of Primitivo uit het zuiden van Italië past perfect bij de rijke tomatensaus.