

Pittig gehaktballetje met augurk

Voor 15 spiesjes

- 300 g gehakt rund + varken (beenhouwerij)
- 1 teentje knoflook
- 6 halfgedroogde tomaten (versmarkt)
- 2 eetl. Griekse yoghurt
- 30 zoetzure augurkenschijfjes (bokaal)
- 2 eetl. honing-mosterd vinaigrette
- 2 eetl. paneermeel
- 2 eetl. olijfolie
- peper en zout

Bereiding (20 min. + afkoelen)

- 1 Hak de gedroogde tomaten fijn en pers het knoflook. Meng samen met de Griekse yoghurt en het paneermeel onder het gehakt. Kruid met peper en zout. Rol er 15 balletjes van ter grootte van een pingpongballetje.
- 2 Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de balletjes goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier. Laat daarna afkoelen.
- 3 Steek 1 augurkenschijfje op een prikkertje. Wentel 1 balletje door de vinaigrette en steek samen met een tweede augurkje op het prikkertje. Maak zo 15 spiesjes.

Voedingswaarde per spiesje:
Energie 84 kcal - Eiwitten 3,9 g - Vetten 6,8 g - Koolhydraten 1,6 g

Surf & Turf-spiesje

Voor 15 spiesjes

- 15 gepelde rauwe scampi's 'medium' (diepvries)
- 15 sneetjes gerookte eendenborstfilet (versmarkt)
- 1/2 meloen
- 15 blaadjes basilicum
- 1 teentje knoflook
- 2 eetl. olijfolie
- 2 eetl. sojasaus
- 2 eetl. zoetzure saus
- 1/2 koffiel. paprikapoeder

Bereiding (ontdooitijd + 15 min. + 1 u. marineren)

- 1 Laat de scampi's volledig ontdooien. Dep goed droog.
- 2 Pers het knoflook. Meng samen met de sojasaus, de zoetzure saus en het paprikapoeder onder de olijfolie. Roer er de scampi's onder en laat 1 u. afgedekt marineren in de koelkast.
- 3 Lepel 15 bolletjes uit de halve meloen met een meloenschepje.
- 4 Verhit een braadpan zonder vetstof en bak de scampi's ± 2 min. aan elke kant. Laat uitlekken op keukenpapier.
- 5 Steek 1 scampi door de staart en de kop op een prikker. Vouw 1 sneetje eendenborstfilet in 2 en steek samen met 1 basilicumblaadje en 1 meloenbolletje op het prikkertje. Maak zo 15 spiesjes.

Voedingswaarde per spiesje:
Energie 42 kcal - Eiwitten 4,3 g - Vetten 2,0 g - Koolhydraten 1,7 g

