

## Recept van de maand : variaties met vogelnestjes

Nu we de paastijd naderen zien we op heel wat plaatsen 'vogelnestjes' op tafel verschijnen. Iedereen kent wel de grote gehaktballen met een hardgekookt ei in het midden die meestal worden geserveerd met tomatensaus en puree. In kookboeken en op websites vind je ontelbare mogelijkheden om deze Vlaamse klassieker op tafel



te toveren. Wij gaan hier dan ook géén extra recept geven maar we gaan wat in op de mogelijke variaties. De eieren: Meestal gebruiken we gewone kippeneieren waardoor we vrije dikke gehaktballen krijgen. Als je ergens eitjes van krielkippen kan vastkrijgen, kan je de ballen een maatje kleiner maken. Met kwarteleitjes kan je fijne kleine

'vogelnestjes' maken die ook als hapje kunnen opgediend worden. Het bakken: Meestal bakken we de vogelnestjes in de friteuse. In heel wat recepten spreekt men van 180°C maar dat is vrij heet. Bij een iets lagere temperatuur (165-170) zijn ze meestal beter doorbakken zonder dat de buitenrand te hard wordt. Je kan ze echter ook eerst in een pan met boter of olijfolie aankorsten en ze daarna op een ingevette ovenschaal gedurende 25 à 30 minuten (afhankelijk van de dikte) in een oven bakken op 180 à 190°C. Dat maakt het gerecht iets minder vet.

Het gehakt: meestal gebruiken we gemengd gehakt. Ook hierin kan je variëren. Gehakt van gevogelte kan ook. Indien je puur rundsgehakt gebruikt, moet je er wel voor zorgen dat het opgemaakt gehakt vochtig genoeg is om mooie vaste ballen te maken. Dit kan door bijvoorbeeld een extra ei in het gehakt te mengen. Vegetariërs kunnen het gehakt ook vervangen door tofu. De klassieke saus is natuurlijk tomatensaus. Als er kinderen mee aan tafel zitten is het aan te raden een beetje suiker in de saus te doen om het typisch tomatenzuur te verzachten. Andere sausen zoals een champignonsaus kunnen natuurlijk ook. Klassiek hoort ook puree bij dit gerecht. Naast onze gewone aardappelpuree kan ook een puree met bijvoorbeeld prei of venkel een extra cachet geven. Rijst of brood kunnen natuurlijk ook. Wij hopen dat jullie hier een paar ideetjes hebben opgedaan om deze klassieker wat aan te passen naar eigen smaak. Smakelijk!