

## Pikante Gehaktstaven (Picanto) recept suikervrij



Geniet op een gezondere manier van pikante gehaktstaven met dit zelfgemaakte recept. Perfect voor barbecues, feestjes of als smakelijk tussendoortje. Deze gehaktstaven zijn rijker aan smaak en voedingswaarde dan de diepvriesvarianten uit de frituurpan en worden bereid met verse, natuurlijke ingrediënten.

### Gezond en suikervrij

Deze pikante gehaktstaven zijn niet alleen overheerlijk, maar ook afgestemd op een suikervrij dieet, wat ze ideaal maakt voor mensen die hun suikerinname willen of moeten beperken. Dit maakt ze een uitstekende keuze voor iedereen die een gezondere levensstijl nastreeft zonder in te boeten aan smaak.

### Eindeloos variëren

Pikante gehaktstaven bieden een fantastische manier om rijke smaken en essentiële voedingsstoffen op een smakelijke en praktische wijze te genieten. Ze zijn eenvoudig te bereiden en kunnen van tevoren gemaakt worden, ideaal voor wie een druk schema heeft. Bovendien kun je met de ingrediënten en kruiden eindeloos variëren, waardoor elke gehaktstaaf weer een nieuwe ontdekking van smaken biedt. Met vele opties om verschillende kruiden, specerijen en zelfs groenten toe te voegen, kun je de gehaktstaven helemaal aanpassen aan je eigen smaakvoorkeuren en voedingsbehoeften.

## Benodigdheden

- Keukenmachine
- Oven (voor het paneermeel)
- Ruime pan voor koken
- Kamado barbecue (of een andere grill)
- Vershoudfolie
- Bakplaat
- Keukenthermometer

## Ingrediënten voor 5 pikante gehaktstaven

- **300 gram kipfilet of kippendij:** Kipfilet is magerder, maar kippendijen bieden meer smaak.
- **400 gram rundergehakt:** Voor een sappige textuur.
- **1 eetlepel zelfgemaakt paneermeel:** Zie onderaan het recept voor instructies.
- **Kruiden en Specerijen:**
  - 1/2 tl zwarte peper
  - 1/2 tl komijnpoeder
  - 1/4 tl korianderpoeder
  - 1/8 tl nootmuskaatpoeder
  - 1/2 tl cayennepeper
  - 1/2 tl zout of tuinkruidenbouillon
  - 1 el ketjap manis (volgens eigen recept)
- **Groenten:**
  - 1 ui of sjalotje, fijngehakt
  - 1/2 rode puntpaprika, fijngehakt
- **Pittig Element:**
  - 1/2 tl Sambal Oelek (verhoog naar 2 tl als je van extra pittig houdt) of een fijn gesneden rode peper

## Vorbereiding

1. **Vleesbereiding:** Maal de kip en rundergehakt zeer fijn in de keukenmachine.
2. **Groenten voorbereiden:** Hak de ui en puntpaprika fijn in de keukenmachine.
3. **Mengen:** Kneed het vlees, de groenten, paneermeel, ketjap manis, en alle kruiden goed door elkaar.
4. **Vormen:** Maak gelijke ballen van het mengsel en rol deze uit tot staven.
5. **Inpakken:** Wikkel elke gehaktstaaf strak in vershoudfolie en zorg dat de uiteinden goed dicht zijn.
6. **Koken:** Leg de gehaktstaven 10 minuten in kokend water om ze voor te garen.
7. **Uitpakken:** Verwijder de folie na het koken. Bereid ze direct verder of vries ze in.

## Bereiding kamado

1. **Verwarm de Kamado:** Stel deze in op een directe warmtezone van ongeveer 180°C.
2. **Grillen:** Leg de gehaktstaven op de grill en draai ze regelmatig om.
3. **Temperatuurcheck:** Zorg dat de gehaktstaven een kerntemperatuur van 65°C bereiken.

Deze kamado methode is een uitstekend alternatief voor frituren en biedt een gezondere manier om de gehaktstaven te bereiden zonder extra vet toe te voegen. Dit is vooral gunstig voor mensen met diabetes of iedereen die op zoek is naar een gezondere leefstijl.

## Bereiding oven

1. **Voorverwarmen:** Verwarm je oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Dit zorgt voor een hoge temperatuur die de buitenkant van de gehaktstaven snel dichtschroeit, terwijl de binnenkant sappig blijft.
2. **Bakplaat voorbereiden:** Bekleed een bakplaat met bakpapier. Dit helpt om aanbranden te voorkomen en maakt het opruimen makkelijker.
3. **Plaatsing:** Leg de gehaktstaven op de bakplaat. Zorg ervoor dat ze niet tegen elkaar aan liggen om een gelijkmatige garing te bevorderen.
4. **Baktijd:** Bak de gehaktstaven ongeveer 25 tot 30 minuten in de voorverwarmde oven, of totdat ze een kerntemperatuur van 65°C bereiken. Het is een goed idee om ze halverwege de baktijd een keer om te draaien voor een gelijkmatige bruining en garing.
5. **Controleren:** Gebruik een keukenthermometer om de kerntemperatuur te controleren. De gehaktstaven zijn veilig om te eten wanneer ze een interne temperatuur van ten minste 65°C hebben bereikt.

Deze ovenmethode is een uitstekend alternatief voor frituren en biedt een gezondere manier om de gehaktstaven te bereiden zonder extra vet toe te voegen. Dit is vooral gunstig voor mensen met diabetes of iedereen die op zoek is naar een gezondere leefstijl.

## Paneermeel recept

1. **Brood voorbereiden:** Snijd de sneetjes volkorenbrood in kleinere stukken zodat ze sneller en gelijkmatiger kunnen drogen in de oven. Zelf gebruik ik vaak hele sneetjes, die ik achteraf breek en in de keukenmachine doe. Voor grof paneermeel gebruik ik de onderkant van een glas om het brood grof te breken. Hele sneetjes vind ik handiger voor het in de oven plaatsen, omdraaien en afkoelen.
2. **In de oven drogen:** Verwarm de oven voor op 140°C. Leg de stukjes brood of sneetjes op een bakplaat, zorg ervoor dat ze niet overlappen voor een gelijkmatige droging. Zet de bakplaat in de voorverwarmde oven en bak het brood 1 uur lang. Roer de stukjes halverwege om of keer de sneetjes om zodat ze aan alle kanten goed drogen.
3. **Malen:** Haal het gedroogde brood uit de oven en laat het afkoelen. Zodra het is afgekoeld, doe je de stukjes brood in een keukenmachine, blender of maak je het met de onderkant van een

glas fijn. Maal het tot het gewenste paneermeel. Voor een fijner resultaat maal je het langer. Voor een grover resultaat gebruik je de onderkant van het glas en druk je het brood fijn.

4. **Bewaren:** Bewaar het zelfgemaakte paneermeel in een luchtdichte bewaardoos. Zo blijft het lang goed en kun je het naar wens gebruiken voor allerlei gerechten.

## **Perfekte combinatie: Pikante gehaktstaven met Guilt-Free Sweet Chili Sauce**

Onze pikante gehaktstaven zijn heerlijk op zichzelf, maar worden echt onweerstaanbaar met een goede chili saus. Veel chilisauzen bevatten echter veel toegevoegde suikers, wat niet ideaal is voor iedereen die zijn suikerinname probeert te beperken. Na een zorgvuldige zoektocht hebben we de perfecte match gevonden: de Guilt-Free Sweet Chili Sauce van Verstegen.

Deze saus is niet alleen heerlijk pikant en zoet, maar bevat ook aanzienlijk minder suiker dan traditionele chilisauzen, waardoor het een uitstekende keuze is voor een gezondere levensstijl. Voeg een scheutje van deze saus toe aan je gehaktstaven voor een extra smaakdimensie zonder schuldgevoel!

Ontdek meer over deze saus en bestel direct via Verstegen of zoek het in verschillende supermarkten bij jou in de buurt.

### **Bewaartips na het koken**

De pikante gehaktstaven zijn niet alleen een heerlijke toevoeging aan elke maaltijd, maar zijn ook ideaal om vooruit te koken en te bewaren voor later gebruik. Na het koken, laat je de gehaktstaven eerst afkoelen. Vervolgens kun je ze individueel verpakken in luchtdichte verpakkingen of strak in vershoudfolie om vriesbrand te voorkomen en de kwaliteit te waarborgen. Bewaar ze in de vriezer waar ze tot wel 3 maanden goed blijven.

### **Bewaartips na het bereiden**

Wanneer je de gehaktstaven in de oven of op de kamado hebt bereid, is het belangrijk om ze binnen een uur af te koelen. Bewaar ze vervolgens tot 3 dagen in de koelkast in een afgesloten container om versheid te garanderen en te voorkomen dat ze andere smaken uit de koelkast opnemen. Je kunt de bereide gehaktstaven ook invriezen, waar ze tot 3 maanden goed blijven.

### **Opwarmtips**

Zowel uit de koelkast als uit de vriezer is het essentieel om de gehaktstaven volledig op te warmen tot in de kern voordat je ze serveert, om optimale smaak en voedselveiligheid te waarborgen. Voor het beste resultaat, verwarm je de gehaktstaven langzaam in de oven of op de grill tot ze door en door warm zijn.