



Boodschappenlijst

Vogelnestjes in tomatensaus

Voor 4 personen

- | | |
|---|---|
| ☐ 4 eieren (hardgekookt) | ☐ 1 ui, fijngesnipperd |
| ☐ 1 ei (rauw, voor het gehakt) | ☐ 1 teentje knoflook, geperst |
| ☐ 500 gr gemengd gehakt | ☐ 1 el tomatenpuree |
| ☐ 2 el paneermeel | ☐ 800 gr tomatenblokjes (uit blik) |
| ☐ 1 el fijngehakte platte peterselie | ☐ 1 tl suiker |
| ☐ zout en peper | ☐ 1 laurierblad |
| ☐ 2 el bloem (om te paneren) | ☐ 1 tl gedroogde tijm |
| ☐ 3 el olijfolie | |