



# KETO VOGELNESTJES

## INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 1,5 kg gehakt
- Zout en zwarte peper naar smaak
- Rundsvleeskruiden:

*(1 tl paprikapoeder, 1 tl uienpoeder, 1 tl knoflookpoeder, 1 tl kurkuma poeder)*

- 100g geraspte Parmezaanse kaas
- 500 ml tomatensaus
- Tomatensauskruiden:

*(zwarte peper, zeezout, Italiaanse kruiden, gedroogde peterselie)*

- 2 el boter
- 1 ui, in kleine stukjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt

**VOORBEREIDING: 10 MIN**  
**KOOKTIJD: 25 MIN**  
**TOTALE TIJD: 35 MIN**

## INSTRUCTIES

1. **Kook de eieren 5 minuten in heet water.**
2. **Kruid ondertussen het rundvlees met de rundsvleeskruiden, peper en zout.**
3. **Als de eieren gaar zijn, pel ze en zet ze apart. Verwarm de oven voor op 190 C / 375 F.**
4. **Neem 1/3 van het gekruide rundergehakt, vorm er een bal van en druk het plat door het op een plat oppervlak te drukken. Til het afgeplatte rundergehakt op en wikkel het ei in het gehakt. Vorm het totdat het ei volledig bedekt is.**
5. **Rol de vogelnestjes in de parmezaanse kaas op een bord zodat het oppervlak bedekt is.**
6. **Smelt in een grote pan wat boter op middelhoog tot hoog vuur en bak de vogelnestjes tot de buitenkant bruin begint te worden.**
7. **Leg de gehaktballetjes in een ovenschaal en bak ze 20 minuten in de oven.**
8. **Maak intussen de tomatensaus: smelt in een middelgrote pan de boter en voeg de ui en knoflook toe. Voeg de tomatensauskruiden toe, laat sudderen tot de vogelnestjes gaar zijn.**
9. **Snijd de vogelnestjes voorzichtig doormidden en serveer met de tomatensaus en je favoriete groenten.**