



Special: Bowl met feta-gehaktballetjes

op rozijnen-couscous met Muhammara



ca. 40min



2 personen

Een complete maaltijd geserveerd in een compact kommetje, deze bowl van couscous en feta-gehaktballetjes maakt het mogelijk! In de bowl vind je couscous, rozijnen en geroosterde groenten uit de oven terug. Het fris-fruitige Muhammara-sausje met granaatappel-extract en paprika vormt een heerlijke dip waarin de feta-gehaktballetjes zich maar al te graag laten onderdompelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 150g couscous ¹
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 teen knoflook
- 25g walnoten ¹⁵
- 50g feta ⁷
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje granaatappelextract

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1070kcal, vet 57.6g, koolhydraten 99.3g, eiwit 41.2g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd de **courgette** in dunne plakken. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd de **helft** in kleine blokjes. Snijd de **andere helft** in dunne reepjes. Pel en halveer de **ui** en **snijd in fijne blokjes**.

4. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **walnoten** grof en rooster ze in een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel aanbranden. Haal ze uit de pan en zet opzij. Verkruiemel de **feta**. Meng met het **gehakt**, de **ui**, de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



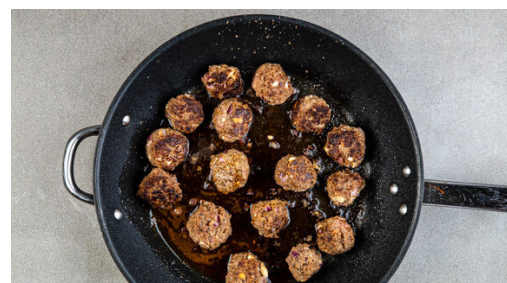
2. Couscous koken

Neem de pan van het vuur en voeg de **couscous**, de **rozijnen** en 1el boter aan het kokende water toe. Laat 6-8min afgedekt wellen. Roer de **couscous** los met een vork.



3. Groenten roosteren

Meng de **paprikablokjes** met 1tl olijfolie en leg ze op de bakplaat met bakpapier. Meng de **courgette** met 2tl olijfolie en leg 'm op de bakplaat. Breng de **groenten** op smaak met een flinke snuf zout. Leg de **knoflook incl. schil** op de bakplaat. Bak het geheel 20-24min in het middelste gedeelte van de oven, tot je grillsporen ziet en de **groenten** zacht zijn.



5. Gehaktballetjes braden

Halveer het **gehakt** en herhaal dit twee keer per portie, tot je 16 even grote stukken hebt. Spoel je handen kort onder de kraan, droog ze niet af en draai het **gehakt** in balletjes. Leg de **gehaktballetjes** in dezelfde koekenpan met 1el olijfolie. Braad ze 8-10 op middelhoog vuur goudbruin en gaar.



6. Afmaken & serveren

Pak een hoge beker. Duw de **knoflook** uit de schil en voeg 'm samen met de **walnoten**, de **paprikablokjes**, het **granaatappelextract** en 3el water aan de hoge beker toe. Pureer glad met een staafmixer. Verdeel de **couscous** over diepe borden en leg de **feta-gehaktballetjes incl. braadsap** en **Muhammara** erop. Garneer met **paprikareepjes** en **courgette** en serveer.