



Köfte met citroenhummus

en fattoush met peterselie



20-30min



2 personen

Köfte is een wereldwijd gerecht, dat ontstond rond 1500 al in het voormalige Ottomaanse Rijk. Het rijk viel, maar de kruidige worstjes bleven overeind en worden nog steeds veel gegeten in Turkije, Het Midden-Oosten en India. We eten ze vandaag op Midden-Oosterse wijze, met zelfgemaakte citroenhummus en een frisse fattoush.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 citroen
- 1 zakje tahin ¹
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 zakje paneermeel ¹
- 1x rundergehakt
- 2 tomaten
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- zeef
- staafmixer met beker

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

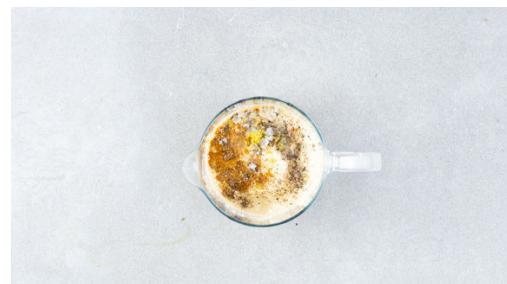
Voedingswaarde per portie

calorieën 951kcal, vet 61.1g, koolhydraten 56.5g, eiwit 42.8g



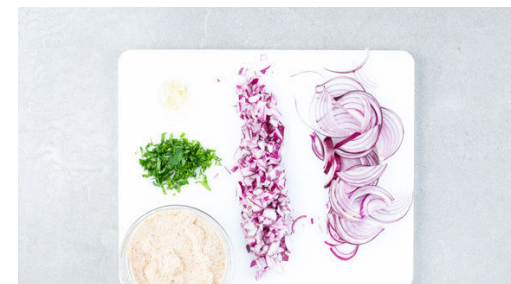
1. Kikkererwten voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af, maar vang het **vocht** op. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



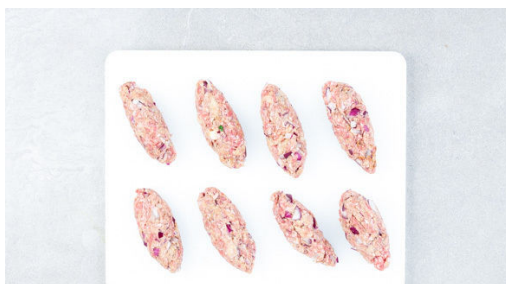
2. Hummus maken

Doe de **kikkererwten** met de **tahin**, **6el kikkererwtenvocht**, **1-2el citroensap**, **1tl citroensap**, **1tl shoarmakruiden** en 1-2el olijfolie in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng de **hummus** op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers voorbereiden

Pel de **ui** en snijd hem doormidden. Hak **een helft** fijn en snijd de **ander** in dunne halve ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie** fijn. Week het **paneermeel** in 3el lauwwarm water.



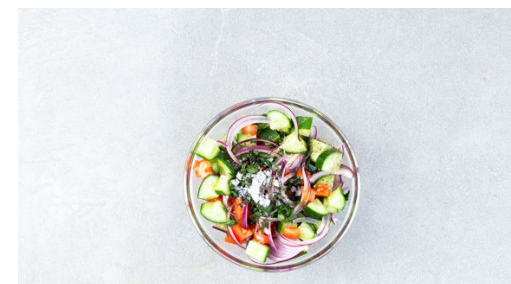
4. Köfte kneden

Meng het **gehakt** met de **knoflook**, **gehakte ui**, het **paneermeel**, zout, peper en de **shoarmakruiden** naar wens. Vorm er ca. **8 korte, stevige worstjes** van en druk ze iets plat.



5. Köfte bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **köfte** in 2-3min per zijde goudbruin en gaar.



6. Fattoush maken

Snijd de **tomaten** en **komkommer** in blokjes. Meng de **groenten** met de **rest van de ui** en **peterselie**, 1el olijfolie, **1-2el citroensap** en peper en zout. Serveer de **köfte** met de **hummus** en de **fattoush**.