



Köfte met citroenhummus

en snelle salade met peterselie



ca. 25min



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 salade.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 citroen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 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

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

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.

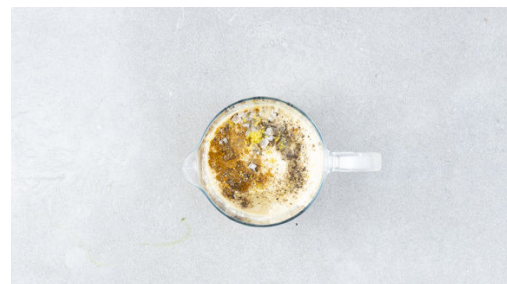
Voedingswaarde per portie

calorieën 898kcal, vet 53.8g, koolhydraten 59.4g, eiwit 43.3g



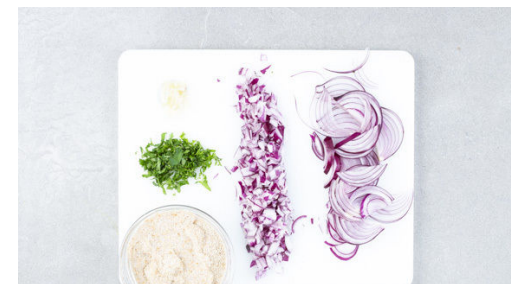
1. Kikkererwten voorbereiden

Vang bij het afgieten het **vocht** van de **kikkererwten** op. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



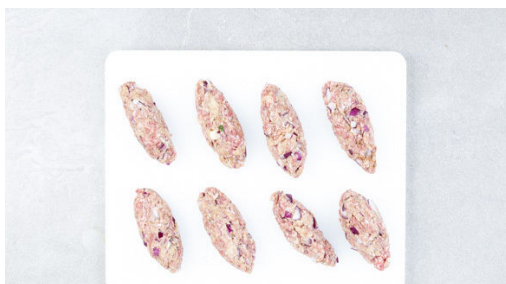
2. Hummus maken

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



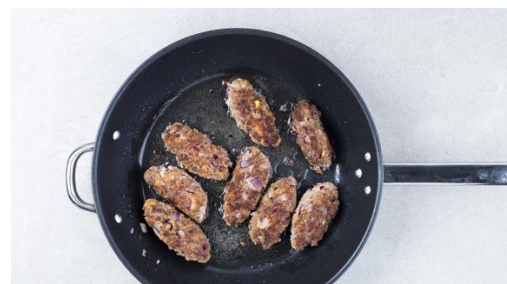
3. Smaakmakers voorbereiden

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.



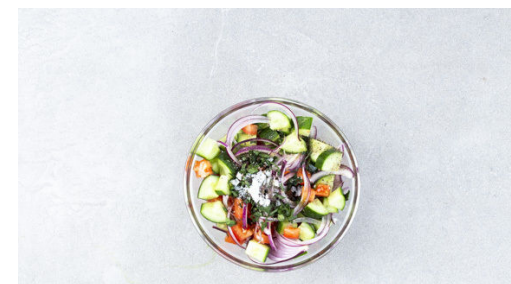
4. Köfte kneden

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



5. Köfte braden

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**, de **peterselie**, 1el olijfolie, de **rest van het citroensap** en peper en zout naar smaak. Serveer de **köfte** met de **hummus** en de **salade**.