



Köfte met citroenhummus

en snelle salade met peterselie



20-30min



2 personen

Köfte is een wijdverbreid gerecht, dat rond 1500 in het voormalige Ottomaanse Rijk ontstond. 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 citroenhumus 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
- 1x rundergehakt
- 2 tomaten
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

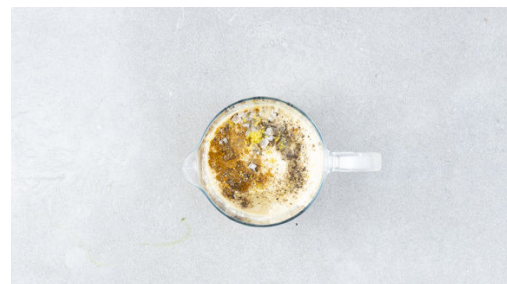
Voedingswaarde per portie

calorieën 875kcal, vet 55.8g, koolhydraten 50.0g, eiwit 42.4g



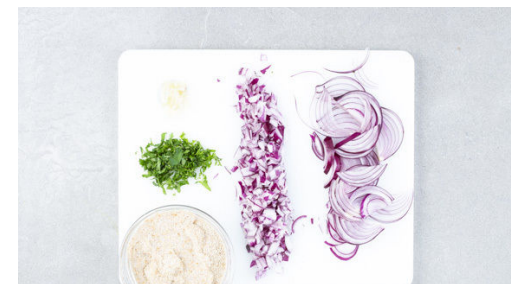
1. Kikkererwten afgieten

Giet de **kikkererwten** in een vergiet af boven een kom, zodat je het **vocht** opvangt. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



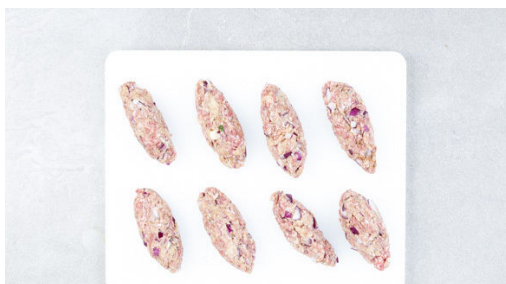
2. Hummus maken

Doe de **kikkererwten** met de **tahini**, **6el kikkererwtenvloeistof** 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.



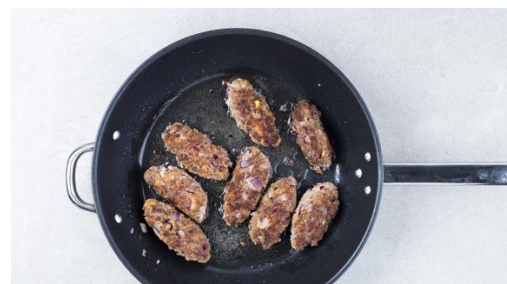
3. Ui snijden

Pel de **ui** en snijd hem doormidden. Hak **1 helft** fijn en snijd de **andere** in dunne reepjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



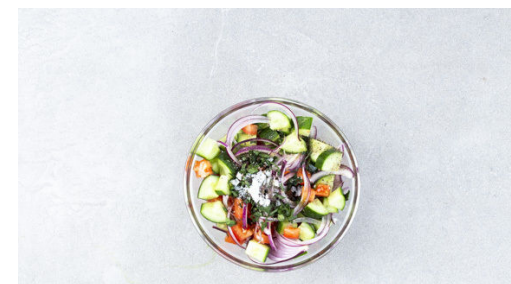
4. Köfte maken

Meng het **gehakt** met de **knoflook**, **gehakte ui**, 1 ei, een snuf zout en peper en **shoarmakruiden naar wens**. Knead goed, 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 braad de **köfte** in 2-3min per zijde goudbruin en gaar.



6. Salade maken

Snijd de **tomaten** en **komkommer** in kleine blokjes. Meng de **groenten** met de **rest van de ui**, de **peterselie**, 1el olijfolie, de **rest van het citroensap** en de **-rasp** en peper en zout naar smaak. Serveer de **köfte** met de **hummus** en de **salade**.