

DINNERLY



Noord-Afrikaanse vegan gehaktballensoep met parelcouscous en spinazie



20-30min



2 personen

Bij Dinnerly verkennen we graag allerlei keukens om originele recepten te creëren. Kruiden spelen hier een belangrijke rol in, want die zijn vaak specifiek aan een soort keuken of een regio verbonden. De ras el hanout kruidenmix in deze aromatische stoofpot met malse vegan gehaktballetjes en couscous zorgt vandaag voor een culinaire excursie naar Noord-Afrika.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 1 ui
- 200g vegan gehakt ⁶
- 200g parelcouscous ¹
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- middelgrote kookpan
- maatbeker

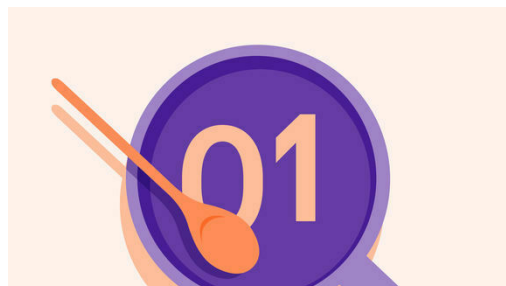
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

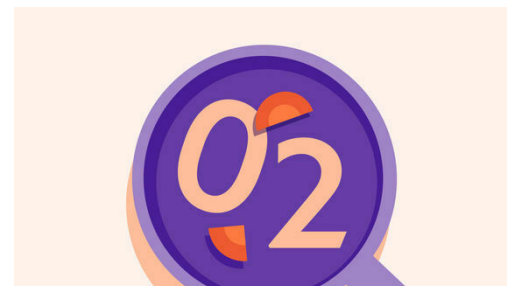
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 611kcal, vet 25.6g, koolhydraten 66.2g, eiwit 23.6g



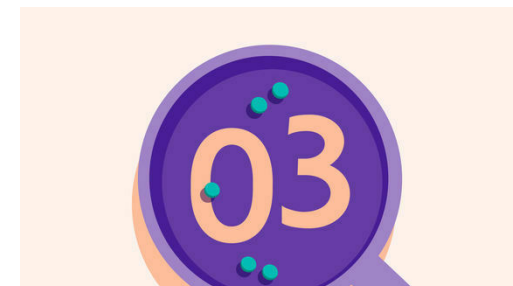
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Kook 1L water in de waterkoker. Schil of schrob de **wortels** en snij in plakjes van ca. 0,5cm dik. Pel en snipper de **ui** grof.



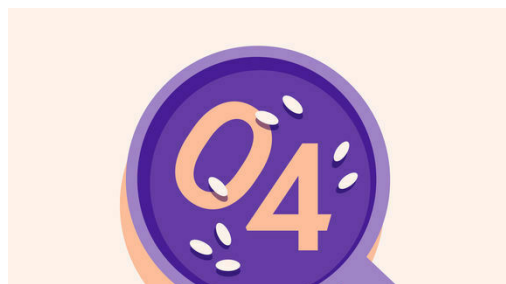
2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** en **wortel** 5-7min, tot de **ui** glazig en zacht is.



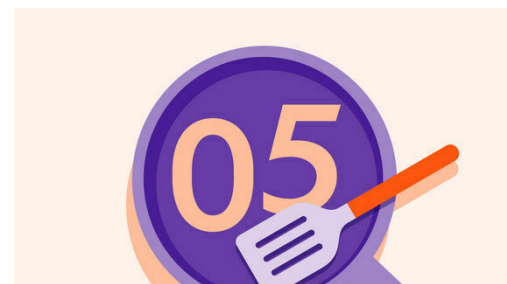
3. Vegan gehaktballen maken

Kneed 1tl mosterd en ½tl peper en zout door het **vegan gehakt** en rol er **balletjes** ter grootte van walnoten van. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bedruppel ze met 1el olijfolie. Bak de **vegan gehaktballen** 8-10min in de oven tot ze goudbruin zijn.



4. Soep opzetten

Meng de **helft van de parelcouscous** en 1tl **kruidenmix** met de **groente** en bak 1-2min mee. Giet het gekookte water erbij en roer het **bouillonpoeder** en 1el witte azijn erdoor. Breng de **soep** aan de kook en laat dan op middelhoog vuur 6-7min zachtjes pruttelen.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **vegan gehaktballen mét braadsap** toe aan de **soep** en laat het geheel 2-3min koken, tot de **couscous** en **vegan gehaktballen** gaar zijn. Haal de pan van het vuur en roer de **spinazie** erdoor tot de blaadjes geslonken zijn. Breng op smaak met wat peper en zout en evt. nog wat **kruidenmix**. Verdeel de **soep** over borden of kommen.



6. De citroen op de taart

Heb je geen azijn bij de hand? Dan kun je ook heel goed die halve citroen die in je koelkast ligt te verpieteren uitknijpen. En dan kun je direct 1tl citroenrasp door het vegan gehakt roeren voor wat extra kick.