

DINNERLY



Gehaktballen in tajine-saus met bulgur en paprika



30-40min



2 personen

Als je goede kruiden in huis haalt ben je al flink op weg naar een succesvolle maaltijd. In dit recept gebruiken we een Marokkaanse tajinepasta – een mix van een hele hoop kruiden waardoor je zelfgemaakte gehaktballen een rijk aroma krijgen. We doen de pasta ook in de saus met ui en tomaten, zodat alles prachtig smaakt. Serveer er zachte bulgur naast en we zijn helemaal blij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 tomaat
- 1 gele paprika
- 10g runderbouillonpoeder
- 250g rundergehakt
- 1 zakje tajinepasta
- 150g bulgur¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei³
- 1 teen knoflook
- ½el boter⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- staafmixer

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 826kcal, vet 43.9g, koolhydraten 62.5g, eiwit 38.6g



1. Groenten snijden

Pel en de **ui** en snipper heel klein. Pel 2 tenen knoflook en snij ze fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in grove blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snij 'm in blokjes van ca. 2cm. Los in een maatbeker of pannetje **1el bouillonpoeder** op in 250ml heet water. Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan.



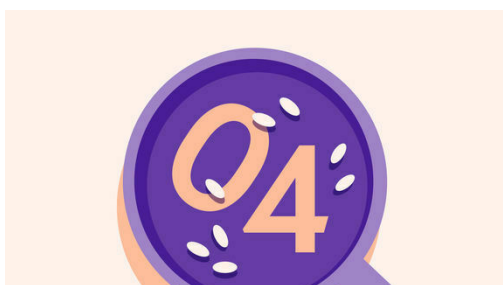
2. Gehaktballen maken

Kneed de **helft van de ui**, de helft van de knoflook, **1-2tl tajinepasta**, 1 ei en een flinke snuf peper en zout door het **gehakt**. Draai er 7-8 ballen van. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Bak de **gehaktballen** en **paprika** 2-3min op middelhoog vuur tot de **ballen** rondom bruin zijn. Schep uit de pan en zet opzij tot straks.



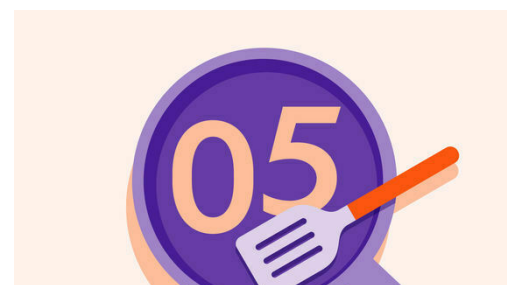
3. Saus opzetten

Verhit opnieuw 1el olijfolie in de pan. Fruit de **rest van de ui** 2-3min op laag vuur. Voeg de **tomaten**, de **rest van de tajinepasta** en de rest van de knoflook toe. Bak 1-2min. Giet ca. **150ml bouillon** erbij, breng aan de kook en zet het vuur laag. Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde **saus** en breng op smaak met peper, zout en 1tl honing of suiker.



4. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan de pan met kokend water, leg een deksel erop en kook ca. 7min tot de **bulgur** gaar is en al het water heeft opgezogen. Haal van het vuur en roer er 1/2el boter doorheen.



5. Afmaken en serveren

Voeg terwijl de **bulgur** kookt de **gehaktballen** en **paprika** toe aan de **saus**. Laat het geheel 5-6min borrelen tot de **gehaktballen** gaar zijn. Pas de consistentie van de **saus** naar smaak aan door eetlepels water toe te voegen. Verdeel de **gehaktballen** met **saus** en de **bulgur** over de borden.



6. Noten of fruit erbij?

Wil je dit gerecht nog authentiek te maken én van wat restjes afkomen? Hak een handvol amandelen grof en strooi ze over de borden. Of snij eens wat gedroogde dadels of vijgen in mooie stukjes en roer die op het laatst door de saus. Heerlijk!