



Marokkaanse gehaktballetjes

in tomatenragout met bulgur



40-50min



2 personen

Met dit recept zet je een heerlijke Marokkaanse maaltijd op tafel. Je mengt het rundergehakt met ras el hanout én harissa en knoflook, draait er balletjes van en gaart ze uiteindelijk in een tomatenragout met wortel. Je serveert de gehaktballen met bulgur en een verfrissende yoghurt dip met peterselie. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 250g rundergehakt
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje harissakruiden
- 1 wortel
- 10g verse peterselie
- 1 citroen
- 10g groentebouillonpoeder
- 150g bulgur¹
- 25g amandelen¹⁵
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 877kcal, vet 41.6g, koolhydraten 76.8g, eiwit 43.1g



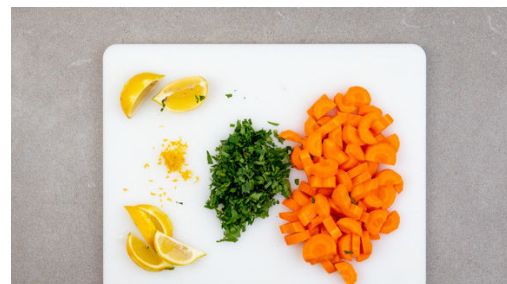
1. Gehaktballetjes draaien

Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Pel en hak de **knoflook** ook fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng het **gehakt** met de **helft van de ui**, de **helft van de knoflook**, **1/2tl ras el hanout**, **1/2tl harissa** en een flinke snuf zout en draai er **10-12 gehaktballetjes** van gelijke grootte van.



4. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan de **bouillon**. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min op laag vuur koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten. Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 2-3min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart.



2. Groenten snijden

Schrob of schil de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en in plakjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Breng in een kleine kookpan 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook voor de **bulgur**.



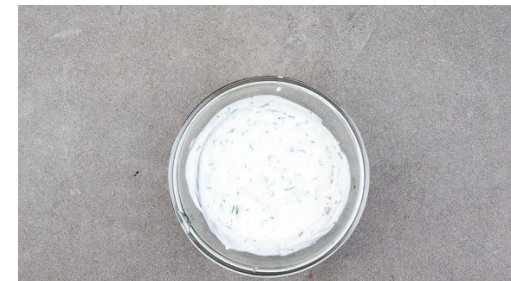
5. Ragout maken

Verhit de gebruikte grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **rest van de ui** en de **knoflook** en **1/2tl van beide kruidenmixen** ca. 3min. Voeg de **wortel** toe en bak 1min mee. Blus af met de **tomatenblokjes** en 100ml water. Breng op smaak met zout, peper en een snuf suiker. Laat ca. 5min zachtjes koken. Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat 8-10min in de ragout garen.



3. Gehaktballetjes bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehaktballetjes** in ca. 2min rondom goudbruin. Zet opzij op een bord en bewaar de pan.



6. Yoghurt afmaken

Meng de **yoghurt** met de **helft van de peterselie** en breng naar wens op smaak met **citroenrasp**, zout en peper. Serveer de **gehaktballetjes** met de **tomatenragout** en de **yoghurt** op de **bulgur**. Bestrooi met de **rest van de peterselie**, de **amandelen** en geef de **citroenpartjes** erbij.