



Köfte met muntyoghurt en pita

en rodekoolsalade met gember



30-40min



2 personen

Köfte zijn, kort door de bocht gezegd, de gehaktballen van Noord-Afrika. Met als verschil dat ze veelal steviger gekruid worden dan onze balletjes. En ze worden vaak met brood en yoghurt geserveerd. Dat doen wij vandaag dus ook. Je kruidt de köfte met garam masala en knoflook en je serveert ze met pita, muntyoghurt en een knapperige rodekoolsalade met gember.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 200g rodekoolreepjes
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 250g runder- en varkensgehakt
- 1 zakje garam masala
- 1 pak pita's ¹
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise ³
- 50ml azijn
- olijfolie
- peper en zout
- 1 el suiker

Kookgerei

- oven
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Je gebruikt de oven voor de pita. Heb je een broodrooster, dan kun je ze ook daar in roosteren.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1020kcal, vet 43.7g, koolhydraten 108.6g, eiwit 43.8g



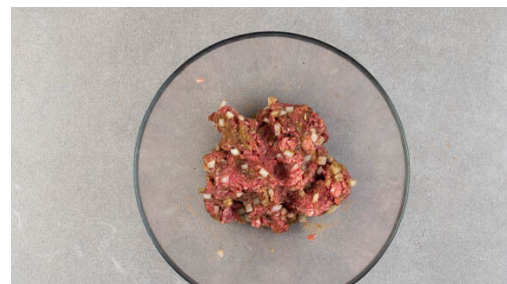
1. Salade voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) (**zie tip, links**). Doe 50ml azijn, 50ml water, 1 el suiker en 2tl zout in een kleine kookpan, breng aan de kook en neem de pan van het vuur. Schil en rasp de **gember** fijn. Meng de **rodekoolreepjes** en de **gember** met het **azijnmengsel**.



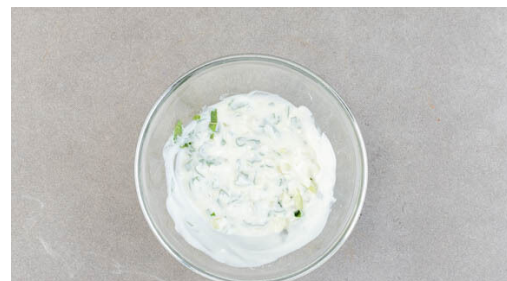
4. Pita roosteren

Besprenkel **4 pita** (of meer bij grote trek) met wat water en rooster ze 4-6min in de oven. Je kunt de **rest van de pita** invriezen en later gebruiken.



2. Gehakt kruiden

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Pel en hak de **ui** fijn. Meng het **gehakt** met de **knoflook**, de **helft van de ui**, de **garam masala** en een flinke snuf zout en peper. Knead goed.



5. Munt-yoghurt maken

Hak de **muntblaadjes** fijn. Meng **2/3e van de munt** met de **rest van de ui**, de **yoghurt** en 1 el mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kofte braden

Vorm **8 kegeltjes** van het **gehakten** druk ze een beetje plat. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1 el olijfolie. Braad de **kofte** in 2-3min per kant gaar en gebruind.



6. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en bestrooi ze met een snuf zout en peper. Snijd de **pita** open, bestrijk met de **munt-yoghurt** en beleg met de **rodekoolsalade**, de **komkommer** en **2 kofte** per **pita**. Bestrooi met de **rest van de munt** en serveer met de **rest van de komkommer, rodekoolsalade** en **munt-yoghurt**.