



Marokkaanse gehaktballen

met quinoa en wortel-sinaasappelsalade



20-30min



2 personen

Met gehaktballen kun je eindeloos variëren, omdat je ze met kruiden en ingrediënten vrijwel elke smaak kunt geven die je wil. Vandaag gaan we op de Marokkaanse toer, met balletjes die we kruiden met ras el hanout. Erbij maak je een wortelsalade met sinaasappel en dadels en om het af te maken serveer je er quinoa, komkommeryoghurt en een berg verse kruiden bij.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 teen knoflook
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 wortel
- 1 sinaasappel
- 1 rood chilipepertje
- 25g gedroogde dadels
- 20g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1x rundergehakt
- 1 zakje ras el hanout

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 876kcal, vet 44.1g, koolhydraten 80.2g, eiwit 39.8g



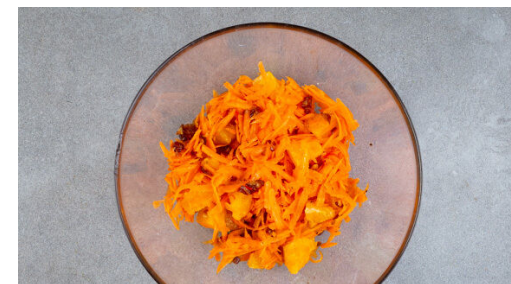
1. Quinoa koken

Breng 350ml lichtgezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **quinoa** grondig in een zeef en voeg toe aan het kokende water. Doe een deksel op de pan, draai het vuur middellaag en kook de **quinoa** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



2. Komkommeryoghurt maken

Pel en hak de **knoflook** fijn (of druk door een knoflookpers). Rasp de **komkommer** en meng met de **yoghurt** en de **knoflook**. Breng de **yoghurt** op smaak met zout en peper.



3. Wortelsalade maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Schil de **sinaasappel** en snijd de **partjes** in blokjes. Vang evt. **vrijgekomen sap** op. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in dunne reepjes. Meng de **wortel**, **sinaasappel met sap** en de **dadels** met 2el (wittewijn)azijn en 1el olijfolie. Breng op smaak met **chilipeper naar wens**, zout en peper.



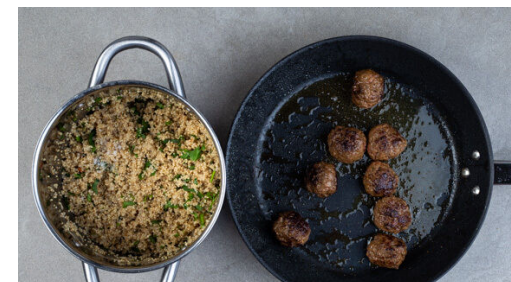
4. Kruiden hakken

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** ook fijn.



5. Gehaktballen draaien

Meng het **gehakt** met **2tl ras el hanout** en een snuf zout en peper. Kneed goed en vorm er **8 gehaktballetjes** van. **Tip:** meng je gehakt met 1-2tl water of room voor extra malse gehaktballen.



6. Gehaktballen braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **gehaktballen** in 4-6min rondom bruin en gaar. Schep de **helft van de verse kruiden** door de **quinoa** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **quinoa** met de **gehaktballen**, de **salade** en de **komkommeryoghurt** en bestrooi met de **rest van de verse kruiden**.