



Gehaktballen op bulgursalade

met rode biet en kappertjes-kaas dressing



ca. 30min



2 personen

Deze fijne combinatie van smaken en kleuren zorgt gegarandeerd voor een feestje aan tafel. Het leukste van deze maaltijd vinden wij persoonlijk de dressing, die je maakt van kappertjes, kaas en dille. Een hele fijne smaakcombinatie, die het erg goed doet bij de gehaktballetjes, rode biet en bulgur. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 gele biet
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat
- 10g verse dille
- 250g rundergehakt
- 1 zakje kappertjes
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1el mayonaise ³
- 1el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- 10g suiker
- 35ml olijfolie
- 50ml azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

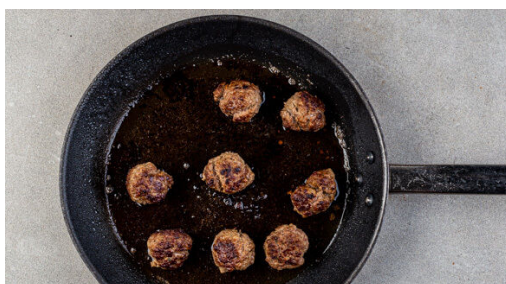
Voedingswaarde per portie

calorieën 900kcal, vet 49.7g, koolhydraten 69.1g, eiwit 39.0g



1. Biet inleggen

Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Schil en halveer de **biet** en snijd er met een mes of mandoline dunne plakken van. Doe 3el witte azijn, 2el water, 2tl suiker en 1/2tl zout in een 2e kleine kookpan en breng aan de kook. Voeg de **biet** toe, kook ca. 2min en neem de pan van het vuur.



4. Gehaktballetjes draaien

Meng het **gehakt** met 1el mosterd en een flinke snuf zout en peper. Kneed goed en vorm er **8 balletjes** van. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Braad de **gehaktballen** in 8-10min rondom bruin en gaar.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** en **Griekse kruidenmix** toe zodra het water kookt, roer door, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan. Kook 8-10min, tot het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



5. Dressing maken

Hak de **kappertjes** grof en rasp de **kaas** fijn. Doe beide in een hoge (maat)beker met 1el mayonaise, 2el olijfolie, 2el water, 1tl azijn en een flinke snuf zout en peper. Pureer glad en voeg evt. wat water toe om de **dressing** te verdunnen.



3. Salade voorbereiden

Snijd de **komkommer** en **tomaat** doormidden en dan in dunne plakjes. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn.



6. Salade afmaken

Meng de **komkommer**, **tomaat**, **dille** en **veldsla** met de **helft van de dressing**. Giet de **biet** af en laat uitlekken. Verdeel de **bulgur** over de borden en serveer de **salade**, **gehaktballen** en **biet** er bovenop. Bedruip met de **rest van de dressing**.