



Libanese gehaktschotel met sperziebonen

met bulgur, sinaasappelsalade en yoghurt dip



20-30min



2 personen

Met dit gerecht introduceren we de smakelijke basisingrediënten van de Libanese keuken: bulgur, gedroogd en vers fruit, yoghurt en verse kruiden. De sperziebonen en het rundergehakt krijgen smaak van de ras el hanout en pijnboompitjes maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 30g verse kruidenmix: koriander, munt en platte peterselie
- 10g pijnboompitten
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 250g rundergehakt
- 1 zakje ras el hanout
- 1 sinaasappel
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

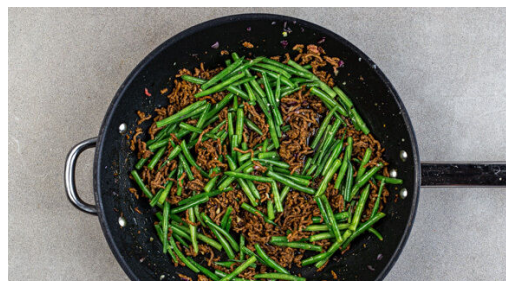
Voedingswaarde per portie

calorieën 895kcal, vet 43.6g, koolhydraten 81.9g, eiwit 40.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne reepjes en hak de **andere helft** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **muntblaadjes** fijn. Hak de **peterselie en koriander incl. steeltjes** fijn.



4. Gehakt rul bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehakte ui** in 2-3min glazig, voeg de **knoflook** en **sperziebonen** toe en bak 2-3min mee. Voeg het **gehakt** en de **ras el hanout** toe en bak 5-6min, tot het **gehakt** rul is en de **bonen** gaar zijn.



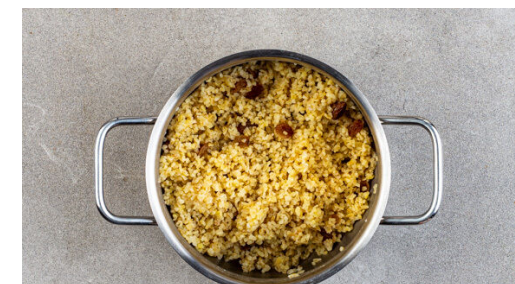
2. Pijnboompitten roosteren

Rooster de **pijnboompitten** 1-2min in een grote koekenpan zonder vet. Schep uit de pan en laat afkoelen.



5. Salade maken

Schil de **sinaasappel** en verwijder daarbij ook het wit. Snijd het **vruchtvlees** tussen de vliesjes uit en meng het met de **uierenreepjes**, de **mint** en 1el olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.



3. Bulgur koken

Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur, schep de **rozijnen** door de **bulgur** en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



6. Yoghurt afmaken

Roer de **yoghurt** los met de **helft van de overige verse kruiden** en breng op smaak met zout en peper. Meng de **helft van de pijnboompitten** door het **gehakt** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer het **gehakt pannetje** met de **bulgur**, **salade** en **yoghurtdip** en bestrooi met de **rest van der verse kruiden** en **pijnboompitten**.