



Marokkaanse gehaktballetjes

in tomatenragout met quinoa



40-50min



2 personen

Met dit recept zet je een heerlijke Marokkaanse maaltijd op tafel. Je mengt het rundergehakt met ras el hanout, Noord-Afrikaanse kruidenmix en knoflook, draait er balletjes van en gaart ze uiteindelijk in een tomatenragout met wortel. Je serveert de gehaktballen met quinoa 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 kruidenmix
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 wortel
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 25g amandelschaafsel¹⁵
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 878kcal, vet 52.5g, koolhydraten 57.9g, eiwit 40.5g



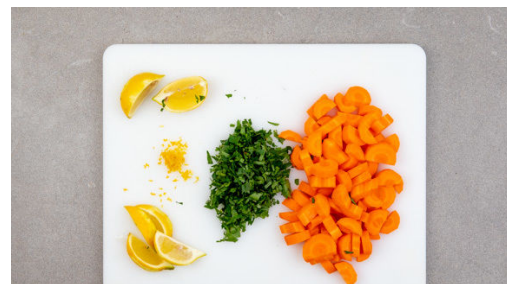
1. Gehaktballetjes draaien

Halveer, pel en snijd 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**, een **½tl van elke kruidenmix** en een flinke snuf zout en draai er **10-12 gehaktballetjes** van gelijke grootte van.



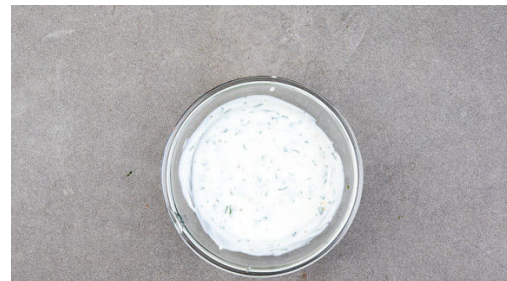
4. Ragout maken

Voeg de **rest van de ui**, de **rest van de knoflook** en **½tl van elke kruidenmix** toe aan de pan en bak ca. 3min op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** toe en bak 1min mee. Doe de **tomaat** erbij en blus met 100ml water. Voeg een snuf peper, zout en suiker toe en laat ca. 5min pruttelen. Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat 8-10min in de **ragout** garen.



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.



5. Yoghurt verfijnen

Meng de **yoghurt** met de **helft van de peterselie** en kruid naar smaak met de **citroenrasp** en peper en zout. Verhit een tweede grote droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster nu het **amandelschaafsel** 2-3min tot het goudbruin is. Pas op: ze kunnen snel te donker worden. Leg apart om af te koelen. Veeg de pan nog niet schoon.



3. Gehaktballetjes bakken

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



6. Quinoa verwarmen

Doe de **quinoa** met 1el olijfolie in dezelfde pan en verwarm ca. 2min op middelhoog vuur onder voortdurend roeren. Serveer met de **gehaktballetjes** en **tomatenragout** erop en garneer met de **rest van de peterselie**, het **amandelschaafsel** en de **citroenpartjes**.