



Turkse köfte van rundvlees

met lauwarme rodelenzensalade



30-40min



2 personen

De Turkse keuken kent meer dan tweehonderd verschillende soorten köfte. Onze versie is er een van rundvlees en dukkah, op een lauwarme rodelenzensalade. Erbij een frisse citroenyoghurt als tegenhanger voor de rijke, hartige smaken.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 2 tenen knoflook
- 200g rode linzen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde citroen
- 1 bosui
- 250g rundergehakt
- 1 zakje za'atar kruidenmix ¹¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 50ml zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- 4 satéprikkers
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Als je geen satéprikkers hebt, kun je de köfte ook zonder prikkers bakken.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

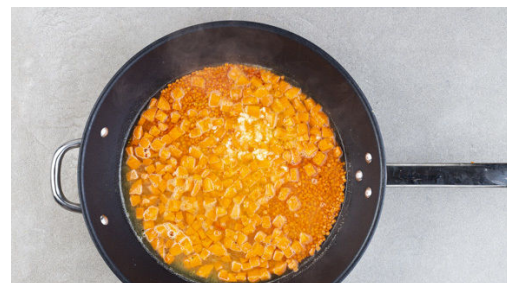
Voedingswaarde per portie

calorieën 922kcal, vet 47.0g, koolhydraten 86.6g, eiwit 48.5g



1. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in hele kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in kleine blokjes. Pel en snijd **1 teen knoflook** in dunne plakjes.



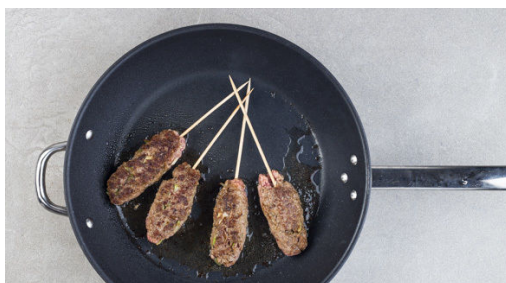
2. Groenten garen

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Bak de **linzen, wortel** en **knoflook** 1-2min en voeg dan 400ml water toe. Roer het **bouillonpoeder** erdoor en laat het geheel 10-12min zachtjes koken op laag vuur. Voeg in de laatste 2min de **paprika** toe. Schenk meer water in de pan als de **linzen** te droog worden.



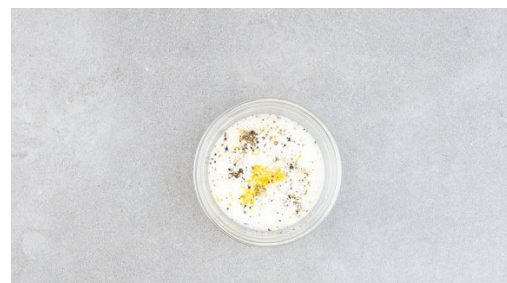
3. Citroen voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en hak de **andere teen knoflook** fijn.



4. Köfte maken

Meng het **gehakt** met de **knoflook**, de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper en zout. Kneed goed en vorm **4 worstjes**. Prik ze aan 4 satéprikkers (**zie tip, links**). Verhit een 2e grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **köfte** in 6-8min rondom goudbruin en gaar. Laat uitlekken op wat keukenpapier.



5. Yoghurt kruiden

Roer de **yoghurt** los met **1tl citroenrasp**, **1-2el citroensap** en een snuf peper en zout.



6. Lenzensalade afmaken

Schep de **bosui** door de **lenzensalade** en breng de **salade** op smaak met de **chilisaus**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **lenzensalade** met de **köfte** en de **citroenyoghurt**.