



V2: biologische shoarmagehaktballen

met bietenyoghurt, bulgur en broccoli



ca. 25min



2 personen

We vonden het weer tijd voor een modern avg'tje! Dit keer maak je sappige gehaktballen van biologisch rundvlees met peterselie en Noord-Afrikaanse kruidenmix, die je samen met de broccoli gaart. Zo krijgen je groenten ook lekker veel smaak. Erbij bulgur gegaard in bouillon en de blikvanger: een prachtig roze dip van rode bietjes en yoghurt. En om het af te maken bestrooi je de borden met verse munt en peterselie.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 broccoli
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje karwijzaad

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 798kcal, vet 33.5g, koolhydraten 71.5g, eiwit 43.1g



1. Bulgur koken

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en doe een deksel op de pan. Draai het vuur laag en kook 8-10min, tot de **bulgur** beetgaar is en alle vloeistof heeft opgenomen. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt minstens 5min rusten. Proef daarna of je nog peper en zout wil toevoegen.



4. Broccoli bakken

Neem het **vlees** uit de pan, draai het vuur middelhoog en voeg de **broccoli** toe. Bak ca. 2min en schep daarbij af en toe om.



2. Groenten snijden

Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de stam en snijd die in plakjes. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



5. Gehaktballen toevoegen

Meng $\frac{1}{2}$ tl **bouillonpoeder** met 75ml heet water en voeg samen met de **gehaktballen** toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook en laat dan 4-5min sudderen, tot de **gehaktballen** gaar zijn. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Gehaktballen aanbraden

Meng het **gehakt** met de **Noord-Afrikaanse kruidenmix**, de **knoflook**, de **helft van de peterselie** en een snuf peper en zout. Kneed goed, vorm **4 ballen** en druk ze een beetje plat. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en braad de **gehaktballen** in 1-2min per kant stevig aan.



6. Bietenyoghurt maken

Giet de **helft van de bietjes** af en doe ze in een hoge (maat)beker met de **yoghurt**, **1tl karwijzaad** en een flinke snuf peper en zout. Pureer glad en breng op smaak naar wens met meer **karwijzaad** en zout. Hak de **muntblaadjes** fijn. Verdeel de **bulgur**, **gehaktballen**, **broccoli** en **bietenyoghurt** over de borden en bestrooi met de **ment** en de **rest van de peterselie**.