MARLEY SPOON

Varkensgehaktballetjes met ras el hanout

met goedgevulde bulgursalade en muntdip

30-40min 2 personen

Gehaktballetjes zijn fantastisch want je kunt er eindeloos mee variëren. Zie het gehakt als een leeg canvas waar je je creativiteit op los kunt laten. Vandaag gebruiken we varkensgehakt dat we op smaak brengen met gesnipperde ui, knoflook en ras el hanout. Om deze Midden-Oosterse vibe verder door te trekken serveer je de balletjes op een bulgursalade en met een frisse dip van verse munt en yoghurt.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur [1]
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 250g varkensgehakt
- 1 zakje ras el hanout
- 1 kuipje yoghurt [7]

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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 675kcal, vet 26.0g, koolhydraten 68.3g, eiwit 39.3g

1. Bulgur koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.

2. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in kleine blokjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** ook fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.

3. Gehakt kruiden

Meng de **ui**, **knoflook**, de **helft van de ras el hanout** en een snuf peper en zout met het **gehakt**. Kneed goed en draai er **10-12 gehaktballetjes** van.

4. Gehaktballen braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **gehaktballen** toe en braad ze in ca. 5min rondom bruin en gaar.

5. Yoghurt afmaken

Pluk de **muntblaadjes**, snijd ze in hele dunne reepjes en roer ze door de **yoghurt**. Breng verder op smaak met een snuf peper en zout.

6. Salade afmaken

Meng de **bulgur** met de **komkommer** en de **paprika**. Schep de **peterselie** erdoor en breng de **salade** op smaak met peper, zout, **citroenrasp** en **citroensap**. Serveer met de **gehaktballetjes** en de **muntdip**.