



V3: köfte met muntyoghurt en pita

en rodekoolsalade met gember



30-40min



2 personen

Köfte zijn, kort door de bocht gezegd, de gehaktballen van Noord-Afrika. Met als verschil dat ze veelal steviger gekruid worden dan onze balletjes. En ze worden vaak met brood en yoghurt geserveerd. Dat doen wij vandaag dus ook. Vandaag maak je ze met biologisch gehakt. Je kruidt de köfte met garam masala en knoflook en je serveert ze met pita, muntyoghurt en een knapperige rodekoolsalade met gember.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 200g rodekoolreepjes
- 1 teen knoflook
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje garam masala
- 1 pak pita's ^{1,6,11}
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1el mayonaise ³
- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Je gebruikt de oven voor de pita. Heb je een broodrooster, dan kun je ze ook daar in roosteren.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 966kcal, vet 39.4g, koolhydraten 103.0g, eiwit 45.1g



1. Salade voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) (**zie tip, links**). Doe 50ml azijn, 50ml water, 1el suiker en 2tl zout in een kleine kookpan, breng aan de kook en neem de pan van het vuur. Schil en rasp de **gember** fijn. Meng de **rodekoolreepjes** en de **gember** met het **azijnmengsel**.



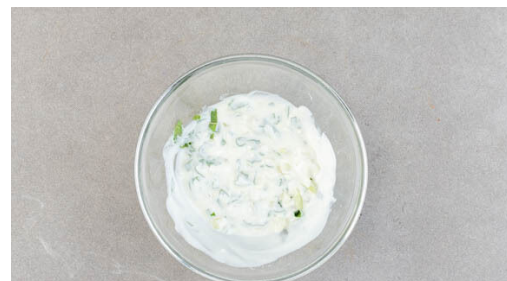
4. Pita roosteren

Besprenkel de **pita's** met wat water en rooster ze 4-6min in de oven.



2. Gehakt kruiden

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng het **gehakt** met de **knoflook**, de **garam masala** en een flinke snuf peper en zout. Knead goed.



5. Muntyoghurt maken

Hak de **muntblaadjes** fijn. Meng $\frac{2}{3}$ van de **munt** met de **yoghurt** en 1el mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



3. Köfte braden

Vorm **8 kegeltjes** van het **gehakten** druk ze een beetje plat en ovaal. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Braad de **köfte** in 2-3min per kant gaar en gebruid.



6. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en bestrooi ze met een snuf peper en zout. Snijd de **pita's** open, bestrijk met de **muntyoghurt** en beleg met de **rodekoosalade**, de **komkommer** en **2 köfte** per **pita**. Bestrooi met de **rest van de munt** en serveer met de **rest van de komkommer**, **rodekoosalade** en **muntyoghurt**.