



V2: Griekse biologische gehaktballetjes

met lizensalade en muntyoghurt



40-50min



2 personen

Het leuke aan gehaktballetjes is dat je eindeloos kunt variëren met smaakmakers. Deze Griekse jongens worden bijvoorbeeld op smaak gebracht met verse dille, knoflook en onze Griekse kruidenmix. Je serveert er een stevige lizensalade bij en maakt het af met een yoghurt dip met verse munt.

Wat je van ons krijgt

- 200g groene linzen
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 869kcal, vet 44.3g, koolhydraten 64.9g, eiwit 48.1g



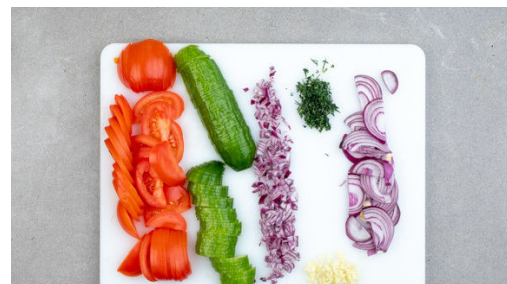
1. Linzen koken

Breng 1L water aan de kook in een middelgrote kookpan. Spoel **¾ van de linzen** af in een zeef en voeg ze toe zodra het water kookt. Breng opnieuw aan de kook, draai het vuur middellaag en doe een deksel op de pan. Kook de **linzen** in 25-35min beetgaar.



4. Gehaktballen braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur. Braad de **balletjes** in 4-5min rondom aan. Neem de pan van het vuur en laat de **gehaktballen** in de pan rusten.



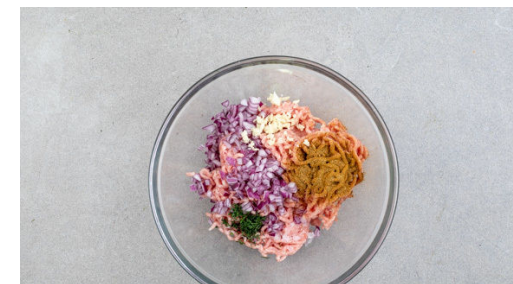
2. Groente voorbereiden

Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** fijn en snijd de **andere helft** in reepjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de kern van de **tomaten**, snijd ze doormidden en dan in plakjes. Snijd de **komkommer** in de lengte door en dan in dunne plakjes. Hak de **dille** zonder harde steeltjes fijn.



5. Salade afmaken

Snijd de **olijven** in plakjes. Giet de **linzen** af en schep de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Meng de **linzen** met de **reepjes ui**, de **rest van de knoflook**, de **tomaat**, **komkommer**, de **rest van de dille** en de **olijven**. Breng de **salade** op smaak met 1 el olijfolie, 1 el azijn en een snuf peper en zout.



3. Gehakt kruiden

Meng het **gehakt** met de **gehakte ui**, de **helft van de knoflook**, **1/3 van de dille**, de **kruidenmix** en een flinke snuf zout. Kneed goed en draai **6-8 balletjes** van gelijke grootte.



6. Muntyoghurt maken

Hak de **muntblaadjes** fijn en roer ze met een snuf peper en zout door de **yoghurt**. Verdeel de **linzensalade** en de **gehaktballen** over de borden en serveer met de **muntyoghurt**.