



V2: Marokkaanse biologische gehaktballetjes

in tomatenragout met bulgur



40-50min



2 personen

Met dit recept zet je een heerlijke Marokkaanse maaltijd op tafel. Je mengt het rundergehakt met tajinekruiden, Noord-Afrikaanse kruidenmix en knoflook, draait er balletjes van en gaart ze uiteindelijk in een tomatenragout met wortel. Je serveert de gehaktballen met quinoa en een verfrissende yoghurt dip met peterselie. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje tajinekruiden
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 wortel
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 150g bulgur¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 25g gerookte amandelen¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote 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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

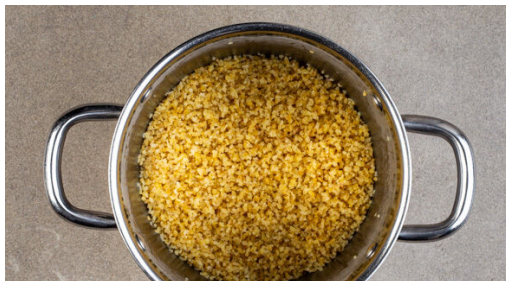
Voedingswaarde per portie

calorieën 861kcal, vet 40.3g, koolhydraten 76.0g, eiwit 42.7g



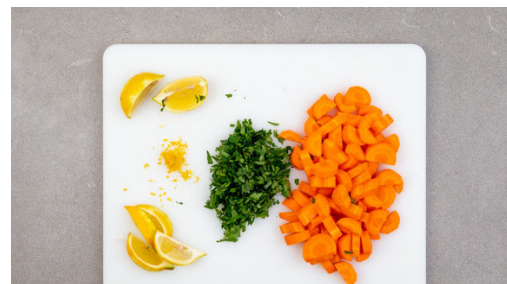
1. Gehaktballetjes draaien

Halveer, pel en snijd de **ui** fijn. Pel en hak de **knoflook** ook fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng het **gehakt** met de **helft van de ui**, de **helft van de knoflook**, een **½tl van elke kruidenmix** en een flinke snuf zout en draai er **10-12 gehaktballetjes** van gelijke grootte van.



4. Bulgur koken

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 de **bulgur** afgedekt rusten.



2. Groenten snijden

Schrob of schil de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en in plakjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Breng 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan.



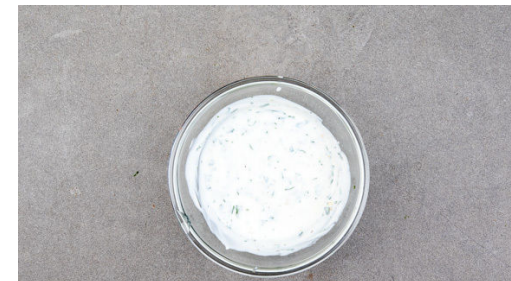
5. Yoghurt verfijnen

Voeg de **rest van de ui**, de **rest van de knoflook** en een **½tl van elke kruidenmix** toe aan de pan en bak ca. 3min op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** toe en bak 1min mee. Doe de **tomaat** erbij en blus met 100ml water. Voeg een snuf peper, zout en suiker toe en laat ca. 5min pruttelen. Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat 8-10min in de **ragout** garen.



3. Gehaktballetjes bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in ca. 2min rondom goudbruin. Zet opzij op een bord en bewaar de pan.



6. Yoghurt verfijnen

Meng de **yoghurt** met de **helft van de peterselie** en kruid naar smaak met de **citroenrasp** en peper en zout. Serveer de **gehaktballetjes** en **tomatenragout** bovenop de **bulgur** en garneer met de **rest van de peterselie**, de **gerookte amandelen** en de **citroenpartjes**.