



V2: Bio-köfte in tahinsaus uit de oven

op bulgursalade met komkommer en tomaat



30-40min



2 personen

Vandaag maak je köfte uit de oven met biologisch gehakt. En dat niet alleen, je gaart je kruidige gehaktballetjes ook nog eens in een romige saus van tahin en knoflook. Erbij een kruidige bulgursalade met verse dille, komkommer en tomaat. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 onbehandelde citroen
- 50g tahin ¹¹
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl boter ⁷
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citruspers

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 986kcal, vet 56.9g, koolhydraten 72.4g, eiwit 42.6g



1. Bulgur koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml water, de **helft van het bouillonpoeder** en 1tl boter aan de kook. Voeg de **bulgur** toe, 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.



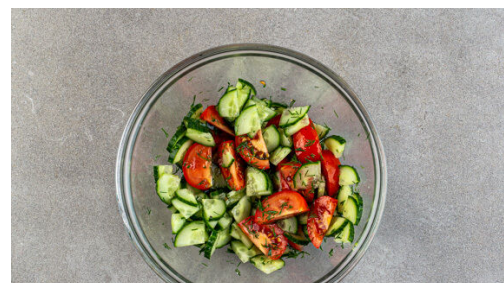
4. Saus pureren

Halveer de **citroen** en pers 'm uit. Doe het **citroensap** in een hoge (maat)beker samen met de **tahin**, de **rest van de knoflook**, 1tl bloem en een snuf zout. Pureer en voeg daarbij geleidelijk 100-150ml water toe, tot er een **romige saus** ontstaat. Bedruppel de **köfte** met de **saus** en bak nog eens 5-8min in de oven, tot de **saus** is ingedikt en begint te bubbelen.



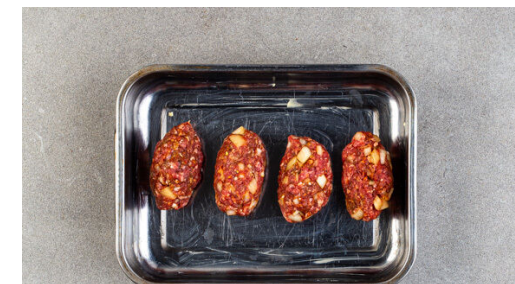
2. Gehakt kruiden

Vet de bodem van een middelgrote ovenschaal in met 1tl boter. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Pel en hak de **knoflook** ook fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng het **gehakt** met de **ui**, de **helft van de knoflook**, de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



5. Salade voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Snijd de **tomaten** in parten. Hak de **dille incl. steeltjes** grof. Meng de **komkommer**, **tomaat** en **dille** met 2el olijfolie en 1el witte azijn en breng op smaak met een snuf zout en suiker.



3. Köfte bakken

Draai met vochtige handen **4 dikke worstjes** van het **gehakt**. Leg ze in de ovenschaal en bak ca. 8min in de oven.



6. Afmaken & serveren

Roer de **bulgur** los met een vork en meng met de **groenten**. Verdeel de **bulgursalade** over de borden en serveer met de **köfte** in **tahinsaus**.