



Low carb V: Bio-köfte met citroenhummus

en snelle salade met peterselie



20-30min



2 personen

Köfte is een wijdverbreid gerecht, dat rond 1500 in het voormalige Ottomaanse Rijk ontstond. Het rijk viel, maar de kruidige worstjes bleven overeind en worden nog steeds veel gegeten in Turkije, het Midden-Oosten en India. We maken ze vandaag met biologisch rundergehakt en bereiden ze op Midden-Oosterse wijze, met zelfgemaakte citroenhummus en een frisse salade.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 onbehandelde citroen
- 25g tahin ¹¹
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 250g biologisch rundergehakt
- 2 tomaten
- 1 grote komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

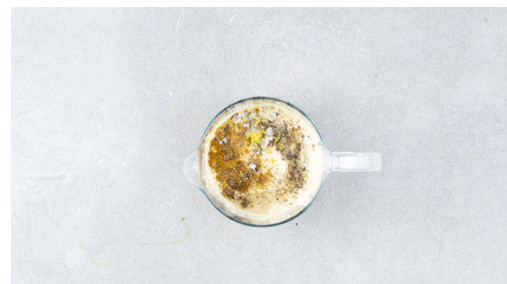
Voedingswaarde per portie

calorieën 866kcal, vet 56.0g, koolhydraten 49.8g, eiwit 39.7g



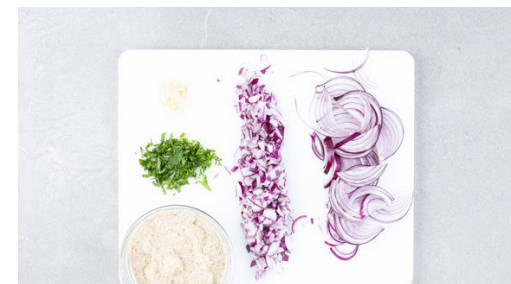
1. Kikkererwten afgieten

Giet de **kikkererwten** af in een zeef, boven een kom, en laat uitlekken. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit.



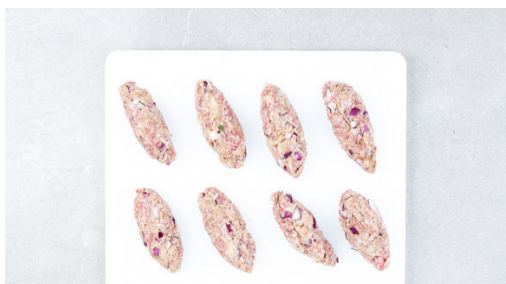
2. Hummus maken

Doe de **kikkererwten**, de **tahin**, **6el kikkererwtenvloeistof** en 1el olijfolie in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng de **hummus** op smaak met de **helft van het citroensap**, **1tl citroenrasp**, **1tl kruidenmix** en peper en zout.



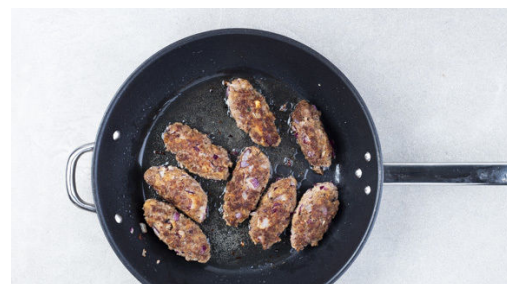
3. Ui snijden

Pel en halveer de **ui**, snipper **1 helft** fijn en snijd de **andere helft** in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en hak of pers heel fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



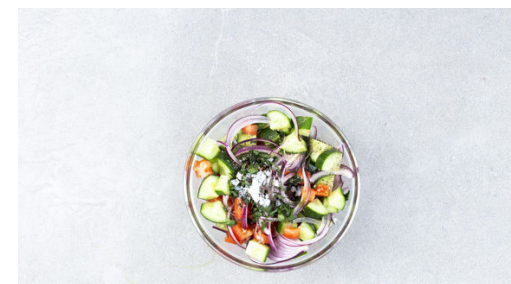
4. Köfte maken

Meng het **gehakt** met de **knoflook**, **gesnipperde ui**, 1 ei en de **rest van de kruidenmix naar smaak**. Kruid met peper en zout. Kneed goed, vorm er ca. **8 korte, stevige worstjes** van en druk ze iets plat zodat ze een ovale vorm krijgen.



5. Köfte bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **köfte** in 2-3min per zijde goudbruin en gaar.



6. Salade maken

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan kleine blokjes. Meng de **tomaat** en **komkommer** met de **rest van de ui**, de **peterselie**, 1el olijfolie, de **rest van het citroensap** en de **-rasp** en peper en zout naar smaak. Serveer de **köfte** met de **hummus** en de **salade**.