



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. 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
- 1 stuk rode kool
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 250g varkensgehakt
- 1 zakje garam masala
- 1 pak pita's ¹
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el 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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 933kcal, vet 32.4g, koolhydraten 116.5g, eiwit 42.1g



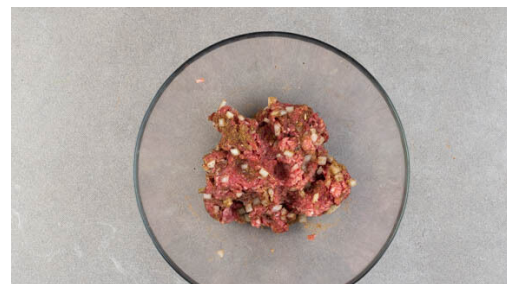
1. Salade voorbereiden

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. Snijd de **rode kool** in dunne reepjes. Meng de **rode kool** en de **gember** met het **azijnmengsel**.



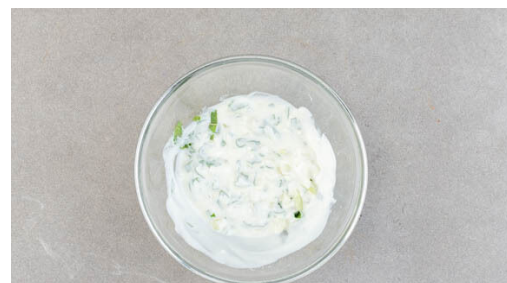
4. Pita roosteren

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



2. Gehakt kruiden

Pel en snijd of rasp de **knoflook** fijn. Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Meng het **gehakt** met de **knoflook**, de **helft van de ui**, de **garam masala** en een flinke snuf peper en zout. Kneed goed.



5. Muntyoghurt maken

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



3. Köfte braden

Vorm **8 kegeltjes** van het **gehakt** druk ze een beetje plat en ovaal. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. 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 ment** en serveer met de **rest van de komkommer**, **rodekoosalade** en **muntyoghurt**.