

DINNERLY



Kruidige runderköfte op tomaten-bulgur met groene paprika en yoghurtsaus



ca. 30min



2 personen

Wat we vandaag op tafel toveren? Verfijnde gekruide köfte van rundergehakt, krokant en goudbruin gebakken en geserveerd met groene paprika op een fijne portie bulgur met frisse tomaat. Helemaal af maak je het met een verfrissende yoghurtsaus. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische bulgur ¹
- 2 tomaten
- 1 groene paprika
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 kuipje yoghurt ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 818kcal, vet 46.0g, koolhydraten 59.5g, eiwit 37.2g



1. Bulgur koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 5-7min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten. (Zie ook **stap 6**).



2. Groente snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaten**, snij grof en meng met 1tl azijn en een snuf peper, zout en suiker. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in blokjes van 1cm. Pel 1 teen knoflook en rasp of pers heel fijn.



3. Köfte voorbereiden

Meng het **gehakt** met de **helft van de kruidenmix**, 2el **yoghurt**, de knoflook en een snuf peper en zout. Kneed goed, maak je handen vochtig, draai er **6 balletjes** van en druk ze iets plat.



4. Ingrediënten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **köfte** 3min per kant, tot ze knapperig en gaar zijn. Neem uit de pan en zet afgedekt opzij. Verhit de pan opnieuw op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **paprika** met een flinke snuf zout 2-4min, tot de **paprika** zacht en licht geroosterd is.



5. Afmaken en serveren

Meng de **bulgur** met de **tomaat**, de **rest van de kruidenmix** en 1el olijfolie. Proef en breng op smaak met peper en zout. Kruid de **rest van de yoghurt** ook met een snuf peper en zout. Verdeel de **bulgur** over borden en leg de **köfte** en **paprika** erop. Bedruppel met de **yoghurtsaus** en serveer.



6. Inspanningstip

Geen zin om het fornuis te gebruiken? Maak het jezelf gemakkelijk en slinger de oven aan! Verwarm de oven in stap 1 op 200°C (220°C hetelucht). Meng de paprikablokjes met de kruiden en bestrijk de köfte met een beetje olijfolie. Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier en bak ca. 5min, wentel halverwege om en bak in nog eens ca. 5min af.