



Kruidige gehaktballen met verstopte groente

op couscous met rozijnen en yoghurtsaus



ca. 40min



2 personen

Vandaag maken we een culinaire reis naar het Midden-Oosten en draaien kleine gehaktballetjes van een verrukkelijke mix van rundergehakt, geraspte wortel en courgette, peterselie, munt, peper en zout. Erbij maken we luchtige couscous met rozijnen en een kruidige yoghurtsaus met rauwe knoflook. Dit maaltje is een feest voor groot en klein. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 150g biologische couscous ²
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g rozijnen
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 kuipje yoghurt ³

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 2tl bloem ²
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Kooktip

Als de kinderen mee-eten, voeg dan alle knoflook toe aan de tomatensaus (stap 4) en pureer de yoghurt met de kruiden (stap 5).

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

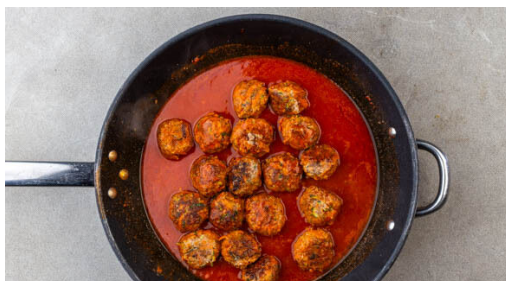
Voedingswaarde per portie

calorieën 1000kcal, vet 51.5g, koolhydraten 85.4g, eiwit 44.2g



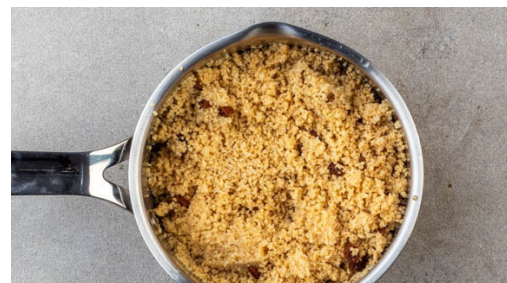
1. Groente voorbereiden

Schil of schrob de **wortel**. Rasp de **wortel** en **courgette** grof. Hussel de **geraspte groente** om met een flinke snuf zout en wikkel in een schone theedoek. Wring de **geraspte groente** goed uit om zoveel mogelijk **vocht** eruit te persen. Pel de **ui** en snijd fijn. Pel **1 teen knoflook** en snijd fijn.



4. Saus koken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** in 2-3min glazig. Voeg de **knoflook** en de **kruidenmix** en bak ca. 1min mee. Voeg de **tomatenpuree**, **1tl bouillonpoeder** en 300ml water toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat ca. 5min zachtjes koken. Voeg de **gehaktballetjes** toe aan de **saus** en laat ca. 5min meegaren.



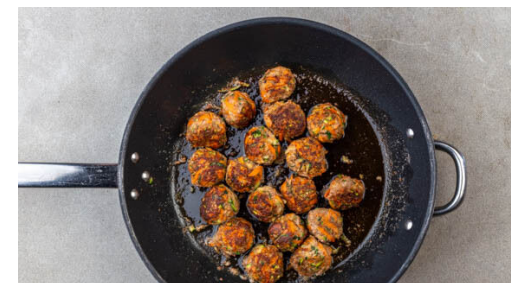
2. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pluk ondertussen de **munten** en **peterselieblaadjes** van de steeltjes en hak fijn. Hak ook de **peterseliesteeltjes** fijn. Neem de pan van het vuur zodra het water kookt en roer de **couscous**, **1/2tl bouillonpoeder** en de **rozijnen** door het water. Leg een deksel op de pan en laat de **couscous** 6-8min wellen.



5. Yoghurtsaus maken

Pel de **resterende teen knoflook** en snijd fijn. Roer de **knoflook** met de **rest van de gehakte kruiden** door de **yoghurt**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Gehaktballen bakken

Kneed het **gehakt** grondig met de **groenterasp**, **peterseliesteeltjes**, de **helft van de gehakte kruiden**, 1 ei, 2tl bloem, een flinke snuf zout en een snuf peper. Draai **gehaktballetjes** ter grootte van walnoten tot het **gehakt** op is. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **gehaktballetjes** in ca. 5min rondom bruin. Schep uit de pan.



6. Couscous auflockern

Roer de couscous los met een vork en meng er 1el olijfolie doorheen. Proef de **tomatensaus** en kruid naar smaak met **meer bouillonpoeder** en peper en zout. Verdeel de **couscous** over de borden en schep de **tomatensaus met gehaktballetjes** erbovenop. Geef de **yoghurtsaus** erbij.