



Bio-gehaktpannetje met gekruide aardappels

met verfrissende sinaasappel-komkommersalade



ca. 30min



2 personen

Toe aan een aardappelgerecht dat net wat anders uit de bus komt? Ga dan voor dit recept in Libanese stijl. Het geheim zit in de pikante harissapasta in combinatie met gehakt, rode ui en gebakken tomaat. De aardappels worden gekruid met geurige peterselie en dille. De frisse sinaasappel-komkommersalade rondt het geheel smakelijk af.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1 onbehandelde citroen
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 zakje harissapasta

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- citruspers
- vergiet

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 726kcal, vet 40.1g, koolhydraten 61.3g, eiwit 31.2g



1. Aardappels koken

Breng voldoende gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snijd de **aardappels** in 3-4cm grote blokjes. Voeg ze toe aan het water (het hoeft nog niet te koken) en kook in 12-14min gaar. Laat uitlekken in een vergiet.



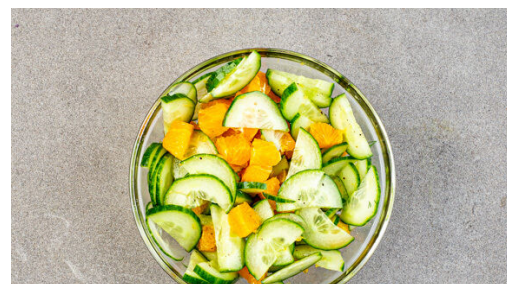
4. Groente meebakken

Voeg de **ui**, de **knoflook** en de **tomaat** aan de koekenpan toe en bak ca. 5min mee. Schep regelmatig om. Voeg 2-3el water en **1el citroensap** toe en laat ca. 2min verder garen. Proef en breng op smaak met peper en zout. Zet opzij voor later.



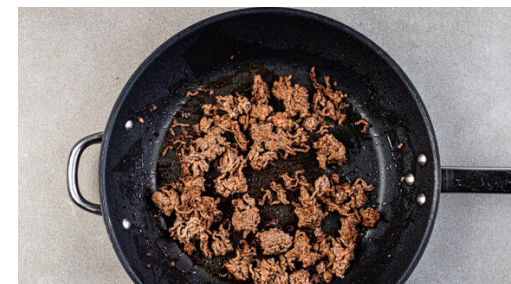
2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** grof. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halveer de **citroen** en pers hem uit.



5. Salade maken

Schil de **sinaasappel**, verwijder ook het witte deel. Snijd het **vrucht vlees** in kleine blokjes. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Meng de **sinaasappelblokjes** en het **sap** met de **komkommer**, **1-2el citroensap** en een flinke snuf peper en zout. Proef en voeg evt. **meer citroensap** of peper en zout toe.



3. Gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** met een snuf zout in ca. 2min rul. Zet het vuur iets lager.



6. Afmaken en serveren

Hak de **dille** en **peterselie met stengels** grof. Doe de **aardappels** terug in de kookpan en meng met 1el plantaardige olie, **¾ van de harissapasta** en **¾ van de kruiden**. Proef en breng op smaak met peper, zout en evt. **meer harissapasta**. Verdeel de **aardappels** over diepe borden, leg het **gehakt** erop en garneer met de **rest van de kruiden**. Serveer de **salade** erop of erbij.