



Bio-shoarmagehaktballen met bietenyoghurt

met bulgur, broccoli en verse munt



ca. 25min



2 personen

We vonden het weer tijd voor een modern avg'tje! Dit keer maak je sappige biologische gehaktballen met peterselie en Noord-Afrikaanse kruidenmix, die je samen met de broccoli gaart. Zo krijgt de groente ook lekker veel smaak. Erbij bulgur gegaard in bouillon en de blikvanger: een prachtig roze dip van rode biet en yoghurt. Om het af te maken bestrooi je de borden met verse munt en peterselie. Hmm!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 grote broccoli
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 kuipje yoghurt ²
- 1 zakje komijnzaad

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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 799kcal, vet 33.7g, koolhydraten 72.9g, eiwit 43.4g



1. Bulgur koken

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** en de **helft van het bouillonpoeder** 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.



4. Broccoli bakken

Neem het **vlees** uit de pan, zet het vuur middelhoog en voeg de **broccoli** toe en roer. Bak ca. 2min.



2. Groente snijden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snijd deze plakjes. Pel de **knoflook** en rasp fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



5. Gehaktballen toevoegen

Meng $\frac{1}{2}$ tl **bouillonpoeder** met 75ml heet water en voeg samen met de **gehaktballen** toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook en laat dan 4-5min sudderen, tot de **gehaktballen** gaar zijn. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Gehaktballen aanbraden

Meng het **gehakt** met de **Noord-Afrikaanse kruidenmix**, de **knoflook**, de **helft van de peterselie** en een snuf peper en zout. Knead goed, maak je handen vochtig, draai er **4 balletjes** van en druk ze een beetje plat. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak **gehaktballen** in 1-2min per kant stevig aan.



6. Bietenyoghurt maken

Giet de **helft van de bietjes** af. Doe ze samen met de **yoghurt**, **1tl komijn** en een flinke snuf peper en zout in een hoge (maat)beker en pureer glad. Proef en breng verder op smaak met meer **komijn** en zout. Hak de **muntblaadjes** fijn. Verdeel de **bulgur**, **gehaktballen**, **broccoli** en **bietenyoghurt** over borden en bestrooi met de **ment** en de **rest van de peterselie**.