



Marokkaanse biologische gehaktballetjes

in tomatenragout met bulgur



40-50min



2 personen

Met dit recept zet je een heerlijke Marokkaanse maaltijd op tafel. Je mengt het biologisch rundergehakt met ras el hanout, Noord-Afrikaanse kruidenmix en knoflook, draait er balletjes van en gaart ze uiteindelijk in een tomatenragout met wortel. Je serveert de gehaktballetjes met quinoa en een verfrissende yoghurt dip met peterselie. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 wortel
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 kuipje yoghurt ²
- 25g gerookte amandelen ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

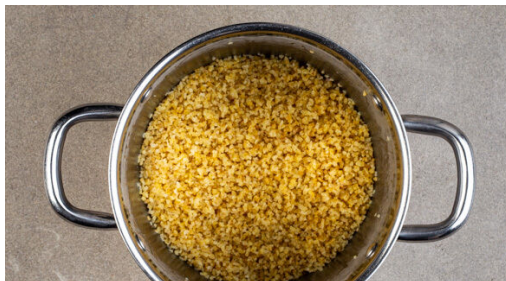
Voedingswaarde per portie

calorieën 861kcal, vet 40.3g, koolhydraten 76.0g, eiwit 42.7g



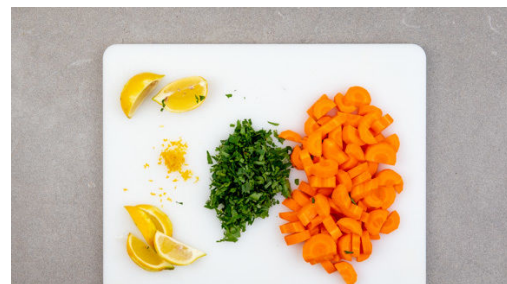
1. Gehaktballetjes draaien

Pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en hak of pers fijn. Meng het **gehakt** met de **helft van de ui**, de **helft van de knoflook**, een **½tl van beide kruidenmixen** en een flinke snuf zout. Kneed goed, maak je handen vochtig en draai er **10-12 balletjes** van.



4. Bulgur koken

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.



2. Groente snijden

Schrob of schil de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 0,5cm dik. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Rasp de **citroenschil** en snijd de **citroen** in partjes. Breng 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan.



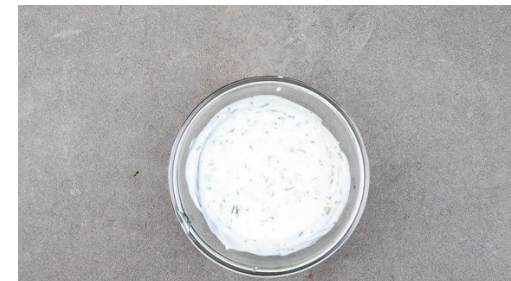
5. Ragout bereiden

Voeg de **rest van de ui**, de **rest van de knoflook** en een **½tl van beide kruidenmixen** toe aan de koekenpan en bak ca. 3min op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** toe en bak 1min mee. Doe de **tomaat** erbij en blus met 100ml water. Voeg een snuf peper, zout en suiker toe en laat ca. 5min pruttelen. Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat 8-10min in de **ragout** garen.



3. Gehaktballetjes bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehaktballetjes** in ca. 2min rondom goudbruin. Neem uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



6. Yoghurt verfijnen

Meng de **yoghurt** met de **helft van de peterselie** en kruid naar smaak met de **citroenrasp** en peper en zout. Serveer de **gehaktballetjes** en **tomatenragout** bovenop de **bulgur** en garneer met de **rest van de peterselie**, de **gerookte amandelen** en de **citroenpartjes**.