



Turkse köfte

met citroenyoghurt en linzensalade



30-40min



2 personen

In de Turkse keuken vind je veel verschillende soorten gehaktballetjes, ofwel köfte: iedere regio heeft zijn eigen kruiden- en gehaktnix. Wist je dat zelfs de Zweedse regering in 2018 via Twitter bekendmaakte dat ook de Zweden een köftevariant kennen? Je hebt die vast wel eens gegeten: de gehaktballetjes van het bekende Zweeds warenhuis! Reden genoeg dus om onze versie van de köfte te combineren met een heerlijke linzensalade!

Wat je van ons krijgt

- 1x satéprikkers
- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 150g rode linzen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 bosui
- 1 citroen
- 1x rundergehakt
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 beker yoghurt⁷
- 1 zakje zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- hapjespan of grote koekenpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- grillpan of grote koekenpan

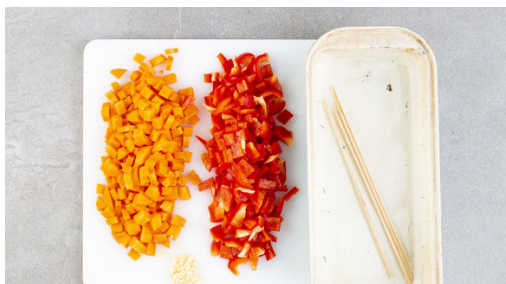
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

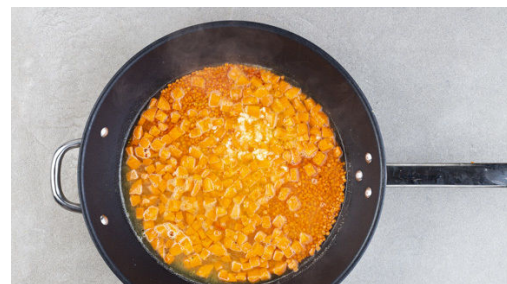
Voedingswaarde per portie

calorieën 796kcal, vet 30.5g, koolhydraten 73.0g, eiwit 48.2g



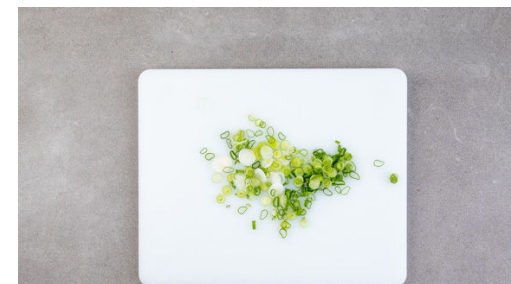
1. Groenten voorbereiden

Leg de **satéprikkers** in een kom koud water, dit voorkomt splinteren later. Schil en snijd de **wortel** in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in kleine blokjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



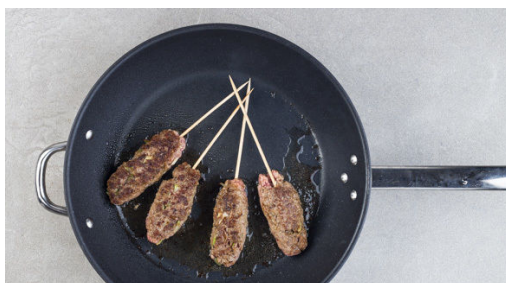
2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur en bak **2/3e van de linzen**, de **wortel** en **knoflook** 1-2min. Schenk er 250ml water bij en voeg het **bouillonpoeder** toe en kook dan de **stoof** 10-15min op middellaag vuur tot de **linzen** gaar zijn. Kook in de laatste 2min de **paprika** mee.



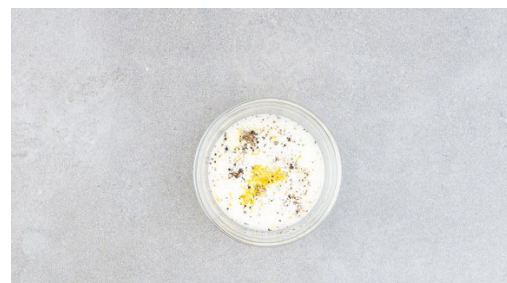
3. Smaakmakers voorbereiden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Köfte bakken

Meng het **gehakt** met de **shoarmakruiden**, **helft van de bosui**, 1/2tl zout en een snuf peper. Vorm er met natte handen **4 dikke worstjes** van en steek de **satéprikkers** er in de lengte door. Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan of grillpan op hoog vuur en bak de **köfte** in 6-8min gaar en rondom goudbruin.



5. Citroenyoghurt maken

Meng de **yoghurt** met **1tl citroenrasp**, **1-2el citroensap** en een snuf peper en zout.



6. Lenzensalade afmaken

Roer de **rest van de bosui** en de **zoete chilisaus** door de **linzen**. Proef en breng op smaak met peper en evt. zout. Serveer de **lenzensalade** met de **köfte** bovenop en de **citroenyoghurt** ernaast om erover te sprenkelen.