



Egyptische gehaktballetjes

met uienstoof en spinazie



30-40min



2 personen

Deze stoofpot is losjes gebaseerd op het Egyptische streekgerecht lahma bil basal, wat letterlijk vertaalt naar 'rundvlees in gesmoorde uien'. Het aantal uien dat in deze stoof wordt gebruikt, lijkt op het eerste gezicht veel. Wij geloven de wijze Egyptenaren op hun woord: zonder deze groente krijgt de stoof bij lange na zijn rijke smaak niet.

Wat je van ons krijgt

- 3 uien
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1x rundergehakt
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse dille
- 2 broodjes ^{1,6}
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- bloem ¹
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of wok

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 677kcal, vet 31.3g, koolhydraten 58.3g, eiwit 36.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer, pel en snijd de **ui**en in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Meng het **gehakt** met de **shoarmakruiden** en een flinke snuf zout. Rol er met natte handen **balletjes** ter grootte van walnoten van, zo'n 10 stuks.



4. Stoof maken

Bestuif de **ui** met 1-2tl bloem en bak al roerend 1min. Schenk de **bouillon** in de pan, roer door en laat zo ca. 5min sudderen. Voeg de **gehaktballetjes** toe en leg een deksel op de pan. Stoof ca. 10min totdat de **balletjes** gaar zijn. Roer 1-2el azijn door de **stoof** en breng hem op smaak met peper en zout.



2. Uien bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **gehaktballetjes** toe en bak ze in 3-4 min rondom bruin. Neem de **balletjes** uit de pan en zet opzij tot stap 4 (ze hoeven dus nog niet gaar te zijn!). Voeg de **ui**en met 1el olijfolie aan de pan toe. Bak 5-6min op matig vuur tot de **ui** goudbruin en zacht is.



5. Spinazie roerbakken

Hak de **dille** zonder harde steeltjes grof. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 30 sec en voeg dan de **spinazie** toe. Roerbak tot de blaadjes zijn geslonken en zet vuur uit. Roer de **tomaten** en **3/4 van de dille** door de **spinazie** en breng de **groenten** op smaak met peper en zout.



3. Bouillon maken

Los het **bouillonpoeder** in 250ml heet water op. Bak de **broodjes** in 4-6min op een bakplaat met bakpapier of een rooster in de oven af.



6. Stoof serveren

Snijd het **brood** in sneetjes. Serveer de **stoof** met de **spinazie** en het **brood**. Bestrooi met de **rest van de dille**.