



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 gehaktmix. Wist je dat de Zweedse regering in 2018 via Twitter bekendmaakte dat ook de Zweden een eigen köfte hebben? Dat ze daar gewoon hun eigen Zweedse gehaktballetjes mee bedoelden is dan weer een beetje jammer...

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 150g rode linzen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 bosui
- 1 citroen
- 1x rundergehakt
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje dukkah ¹¹
- 2 zakjes zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

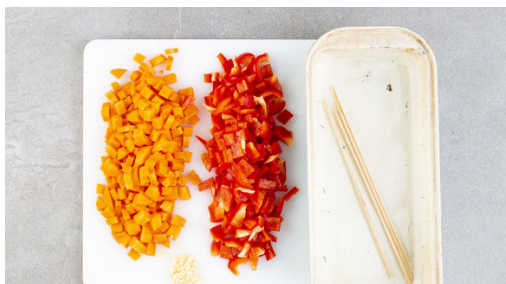
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

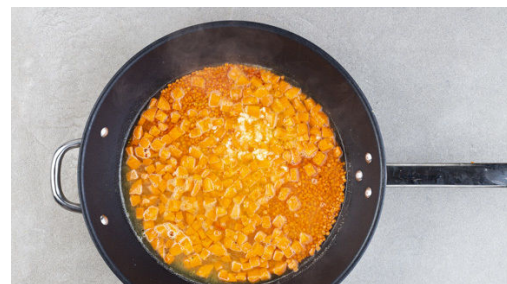
Voedingswaarde per portie

calorieën 782kcal, vet 37.7g, koolhydraten 63.2g, eiwit 41.7g



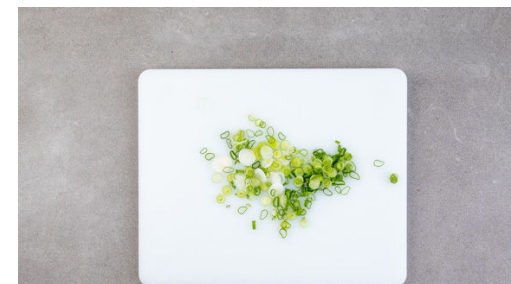
1. Groenten voorbereiden

Week 4 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.



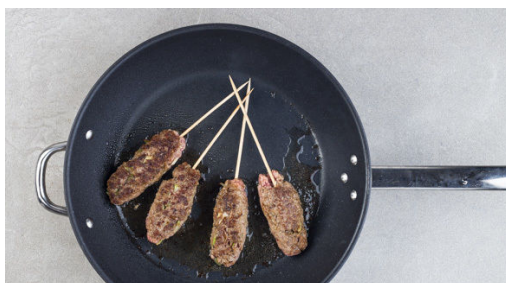
2. Groenten bakken

Verhit 1 el 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, voeg het **bouillonpoeder** toe en laat de **stoof** 10-15min op middellaag vuur pruttelen, tot de **linzen** gaar zijn. Kook in de laatste 2min de **paprika** mee.



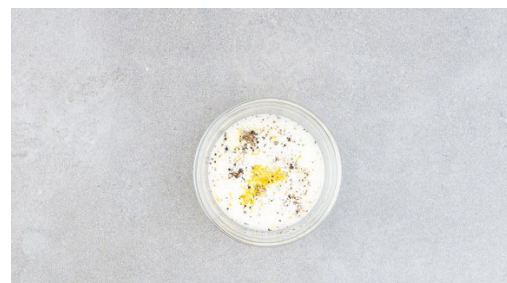
3. Smaakmakers voorbereiden

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 in. Verhit een grote koekenpan of grillpan op hoog vuur met 1-2el olie en bak de **köfte** in 6-8min gaar en rondom goudbruin.



5. Citroenyoghurt maken

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



6. Linzensalade 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 **linzensalade** met de **köfte**. Bestrooi evt. met **meer dukkah** en geef de **citroenyoghurt** eraast om erover te sprenkelen.