



Rundergehakt met hummus

en pita's met frisse Israëlische salade



20-30min



2 personen

Toen chef Stephen dit gerecht uit de testkeuken toverde, ging het nieuws als een lopend vuurtje door het kantoor: 'dit moet je proeven!' En nu staat het eindelijk op het menu. En deze schotel is niet alleen heerlijk, maar ook snel, gezond en heel kindvriendelijk. What's not to like?

Wat je van ons krijgt

- 1x rundergehakt
- 1 zakje gedroogde vijgen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 citroen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 2 tomaten
- 1 minikomkommer
- 1 rode ui
- 15g verse kruidenmix: dille, munt en platte peterselie
- 1 pakje volkoren pita's ¹
- 1 zakje sumak
- 1 zakje dukkah ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1045kcal, vet 64.2g, koolhydraten 72.6g, eiwit 44.0g



1. Gehakt mengen

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng het **gehakt** met de **vijgen**, **Griekse kruidenmix** en een snuf zout en peper.



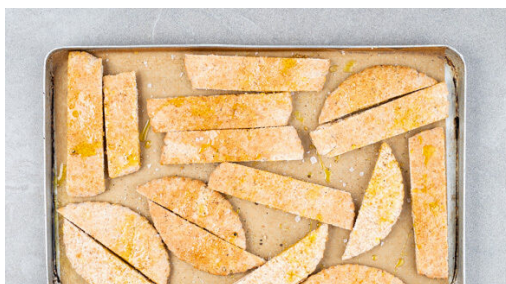
2. Bonen pureren

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om met water. Pers de **citroen** uit. Doe de **bonen** met **3el tahin**, **2el citroensap**, 2el olijfolie en 2el water in een hoge (maat)beker. Pureer tot een gladde **hummus** en breng op smaak met peper en zout.



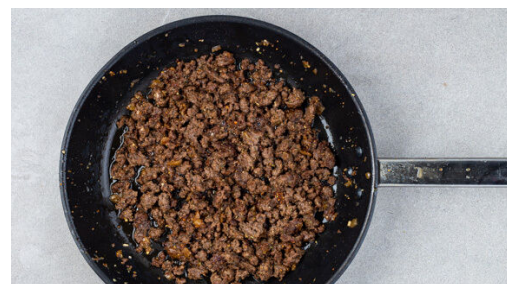
3. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in parten. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Hak de **verse kruidenblaadjes** grof.



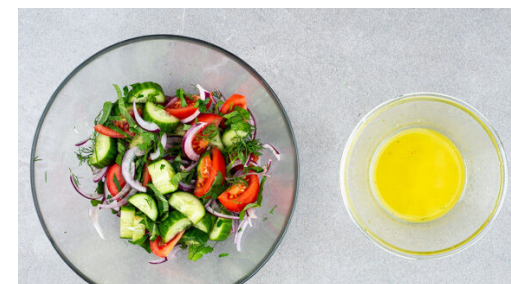
4. Pita's roosteren

Snijd de **helft van de pita's** (of meer bij grote trek) in repen en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak 5-7min in de oven tot de **pitasticks** goudbruin zijn.



5. Gehakt bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak het **gehakt** in 4-6min rul en bruin. Roer er de **helft van de sumak** door en breng op smaak met peper en zout.



6. Salade mengen

Meng in een grote kom 2el olijfolie met de **rest van het citroensap** en een snuf peper en zout. Roer er de **tomaten**, **komkommer**, **ui** en de **helft van de verse kruiden** door. Schep de **hummus** op en verdeel het **gehakt** erover. Serveer met de **salade** en bestrooi met meer **sumak**, de **rest van de verse kruiden** en de **dukkah**. Geef de **pitasticks** erbij.