



Griekse varkensgehaktballetjes

met lizensalade en muntyoghurt



40-50min



2 personen

Het leuke aan gehaktballetjes is dat je eindeloos kunt variëren met smaakmakers. Deze Griekse jongens worden bijvoorbeeld op smaak gebracht met verse dille, knoflook en onze Griekse kruidenmix. Je serveert er een gezonde lizensalade bij en maakt het af met een yoghurtdip met verse munt. Koolhydraatarm en toch hartstikke lekker.

Wat je van ons krijgt

- 200g groene linzen
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 20g verse kruidenmix: dille & munt
- 1x varkensgehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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 914kcal, vet 48.7g, koolhydraten 68.9g, eiwit 47.8g



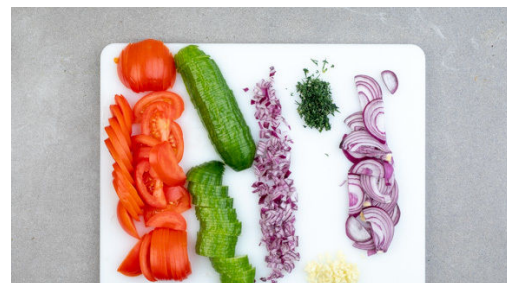
1. Linzen koken

Kook 1L water in een middelgrote kookpan. Spoel de **linzen** af in een zeef en voeg ze toe zodra het water kookt. Breng opnieuw aan de kook, draai het vuur middellaag en doe een deksel op de pan. Kook de **linzen** in 25-35min beetgaar.



4. Gehaktballen braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Braad de **balletjes** in 4-5min rondom aan. Neem de pan van het vuur en laat de **gehaktballen** in de pan rusten.



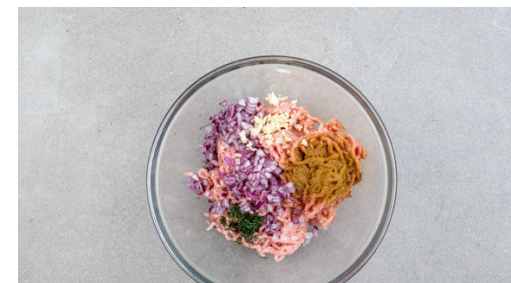
2. Groenten voorbereiden

Pel en halveer de **ui**. Hak **1 helft** fijn en snijd de **andere helft** in reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** doormidden en dan in plakjes. Snijd de **komkommer** in de lengte door en dan in plakjes. Hak de **dille** zonder harde steeltjes fijn.



5. Salade afmaken

Giet de **linzen** af en schep de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Snijd de **olijven** in plakjes. Meng de **linzen** met de **rest van de ui** en de **knoflook**, de **tomaat**, **komkommer**, de **rest van de dille** en de **olijven**. Breng de **salade** op smaak met 1-2el olijfolie, 1-2el azijn en een flinke snuf zout en peper.



3. Gehakt kruiden

Meng het **gehakt** met de **gehakte ui**, de **helft van de knoflook**, **1/3e van de dille**, de **Griekse kruiden** en een flinke snuf zout. Knead goed en draai **6-8 balletjes** van gelijke grootte.



6. Muntyoghurt maken

Hak de **muntblaadjes** fijn en roer ze met een snuf zout en peper door de **yoghurt**. Serveer de **gehaktballen** op de **linzensalade** en geef de **muntyoghurt** erbij.