



Egyptische gehaktballetjes

in uienstoof met spinazie en brood



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
- 10g verse dille
- 1x rundergehakt
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 baguette ¹
- 150g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- bloem ¹
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 644kcal, vet 33.5g, koolhydraten 50.0g, eiwit 34.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer, pel en snijd de **uien** in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** en de **tomaten** fijn. Hak de **dille incl. zachte steeltjes** fijn. Meng het **gehakt** met de **shoarmakruiden** en een flinke snuf zout. Kneed goed en vorm ca. **10 gehaktballetjes**.



4. Stoof maken

Bestrooi de **ui** in de pan met 1-2tl bloem en bak al roerende ca. 1min. Schenk de **bouillon** in de pan, roer door en laat het geheel ca. 5min pruttelen. Voeg de **gehaktballen** toe, doe een deksel op de pan en laat nog ca. 10min pruttelen, tot de **gehaktballen** gaar zijn. Breng de **stoof** op smaak met 1-2el azijn en zout en peper.



2. Vlees & uien bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **gehaktballetjes** in 3-4min rondom aan en schep ze uit de pan (ze hoeven nog niet gaar te zijn). Voeg de **ui** en nog 1el olijfolie toe aan de pan en bak 5-6min, tot de **ui** goudbruin en zacht is.



5. Spinazie roerbakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** ca. 30sec en voeg dan de **spinazie** toe. Laat slinken en neem de pan van het vuur. Voeg de **tomaat** en **3/4e van de dille** toe en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Bouillon maken

Los het **bouillonpoeder** op in 250ml heet water. Rooster de **baguette** 4-6min in de oven.



6. Brood snijden

Snijd het **brood** in sneetjes. Verdeel de **gehaktballen in saus** en de **spinazie** over de borden, bestrooi met de **rest van de dille** en serveer met het **brood**.