DINNERLY

Midden-Oosterse gehaktballen

met bulgur en paprika

30-40min 2 personen

Als je goede kruiden in huis haalt ben je al flink op weg naar een succesvolle maaltijd. In dit recept gebruiken we een Marokkaanse tajinepasta – een mix van een hele hoop kruiden waardoor je zelfgemaakte gehaktballen een rijk aroma krijgen. We doen de pasta ook in de saus met ui en tomaten, zodat alles prachtig smaakt. Serveer er zachte bulgur naast en we zijn helemaal blij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 tomaat
- 1 gele paprika
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 zakje tajinepasta
- 1x rundergehakt
- 200g bulgur [1]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei [3]
- 2 tenen knoflook
- 0,5el boter [7]
- 1tl honing of suiker
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- staafmixer

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 842kcal, vet 36.1g, koolhydraten 78.7g, eiwit 41.9g

1. Groenten snijden

Snipper de **ui** klein en snij 2 tenen knoflook fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in grove blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snij 'm in blokjes van ca. 2cm. Los **1el bouillonpoeder** op in 250ml heet water. Breng 400ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan.

2. Gehaktballen maken

Kneed de **helft van de ui**, **1-2tl tajinepasta**, de helft van de knoflook, 1 ei en een flinke snuf peper en zout door het **gehakt**. Draai er 7-8 ballen van. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Bak de **gehaktballen** en **paprika** 2-3min op middelhoog vuur tot de **ballen** rondom bruin zijn. Schep uit de pan en zet opzij tot straks.

3. Saus opzetten

Verhit opnieuw 1el olijfolie in pan. Fruit de **rest van de ui** 2-3min op laag vuur. Voeg de **tomaten**, de **rest van de tajinepasta** en de rest van de knoflook toe. Bak 1-2min. Giet **150ml bouillon** erbij, breng aan de kook en zet het vuur laag. Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde **saus** en breng op smaak met peper, zout en 1tl honing of suiker.

4. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en kook ca. 7min tot de **bulgur** gaar is en al het water heeft opgezogen. Haal van het vuur en roer er 1/2el boter doorheen.

5. Afmaken en serveren

Voeg terwijl de **bulgur** kookt de **gehaktballen** en **paprika** toe aan de **saus**. Laat het geheel 5-6min borrelen tot de **gehaktballen** gaar zijn. Pas de consistentie van de **saus** naar smaak aan door eetlepels water toe te voegen. Verdeel de **gehaktballen** met **saus** en de **bulgur** over de borden.

6. Noten of fruit erbij?

Wil je dit gerecht nog authentieker te maken én van wat restjes afkomen? Hak een handvol amandelen grof en strooi ze over de borden. Of snij eens wat gedroogde dadels of vijgen in mooie stukjes en roer die op het laatst door de saus. Heerlijk!