



Marokkaanse gehaktballetjes

in tomatenragout met bulgur



40-50min



2 personen

Met dit recept zet je een heerlijke Marokkaanse maaltijd op tafel. Je mengt het rundergehakt met ras el hanout én harissa en knoflook, draait er balletjes van en gaart ze uiteindelijk in een tomatenragout met wortel. Je serveert de gehaktballen met bulgur en een verfrissende yoghurt dip met peterselie. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje harissa
- 1 wortel
- 10g verse peterselie
- 1 citroen
- 200g bulgur ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g amandelen ¹⁵
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 945kcal, vet 39.5g, koolhydraten 93.7g, eiwit 46.1g



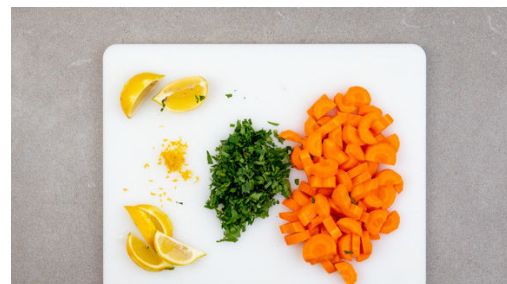
1. Gehaktballetjes draaien

Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Pel en hak de **knoflook** ook fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng het **gehakt** met de **helft van de ui**, de **helft van de knoflook**, **1/2tl ras el hanout**, **1/2tl harissa** en zout en draai er **10-12 gehaktballetjes van gelijke grootte** van.



4. Bulgur koken

Los het **bouillonpoeder** op in het kokende water, voeg de **bulgur** toe en kook in 8-10min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken. Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 2-3min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart.



2. Groenten snijden

Schrob of schil de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en in plakjes. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak grof. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Breng in een middelgrote kookpan 1L water aan de kook voor de **bulgur**.



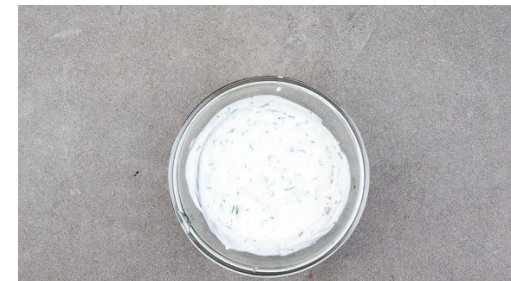
5. Ragout maken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **rest van de ui** en de **knoflook** en **1/2tl van beide kruidenmixen** ca. 3min. Voeg de **wortel** toe en roerbak 1min mee. Blus af met de **tomatenblokjes** en 100ml water. Breng op smaak met zout, peper en een snuf suiker. Laat ca. 5min zachtjes koken. Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat ze 8-10min in de ragout garen.



3. Gehaktballetjes bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehaktballetjes** in ca. 2min rondom goudbruin (ze hoeven nog niet gaar te zijn). Zet opzij op een bord en bewaar de pan.



6. Yoghurt afmaken

Meng de **yoghurt** met de **helft van de peterselie** en **1/2tl citroenrasp**. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de **gehaktballetjes** met de **tomatenragout** en de **yoghurt** op de **bulgur**. Bestrooi met de **rest van de peterselie**, de **amandelen** en geef de **citroenpartjes** erbij.