



V3: Hartige vegetarische gehaktpakketjes

met yoghurt dip en een snelle salade



30-40min



2 personen

Wij houden van vegan gehakt, want je kunt het vrijwel elke smaak geven die je wilt. Vandaag gaan we voor Midden-Oosterse smaken, met ras el hanout en abrikozen. Daarna maken we er deegpakketjes van die we afbakken in de oven. Erbij een snelle salade van tomaat en komkommer. En een Midden-Oosterse maaltijd is natuurlijk niet compleet zonder een frisse yoghurt dip.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 10g verse peterselie
- 200g vegan gehakt ⁶
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 rol bladerdeeg ¹
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- grote koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1040kcal, vet 65.5g, koolhydraten 77.5g, eiwit 28.1g



1. Vulling voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel en snijd de **ui** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



2. Vulling maken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg het **vegan gehakt**, de **ui** en de **abrikozen** toe en bak 4-5min, tot het **vegan gehakt** bruin en rul is. Schep de **peterselie** erdoor en breng het geheel op smaak met de **helft van de kruidenmix**, peper en zout.



3. Pakketjes maken

Rol het **deeg** met aanklevend bakpapier uit over een bakplaat en snijd het in 4 rechthoeken. Verdeel het **vegan gehaktmengsel** over de **helft van elk stuk deeg**. Klap de **andere helft** eroverheen en druk de uiteinden goed dicht. Bak de **deegpakketjes** in 10-12min gaar en goudbruin in de oven.



4. Salade maken

Snijd de **tomaten** in dunne partjes. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden, verwijder evt. het **vruchtvlees** met een lepel en snijd de **komkommer** in plakjes. Snijd de **bosui** in schuine ringen.



5. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout. Meng de **komkommer**, **bosui** en **tomaat** met de **dressing**.



6. Yoghurt kruiden

Breng de **yoghurt** op smaak met peper en zout. Serveer de **vegetarische gehaktpakketjes** met de **salade** en de **yoghurt**.