



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 ³
- 25g gedroogde abrikozen ⁴
- 1 zakje ras el hanout
- 1 rol bladerdeeg ¹
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 kuipje yoghurt ²

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), melk (2), soja (3), zwaveldioxide en sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1029kcal, vet 65.3g, koolhydraten 76.1g, eiwit 27.7g



1. Vulling voorbereiden

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



4. Salade maken

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



2. Vulling maken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vegan gehakt** met de **ui** en **abrikozen** in 4-5min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Schep de **peterselie** erdoor en breng het geheel op smaak met de **kruidenmix**, peper en zout.



5. Dressing maken

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



3. Pakketjes maken

Rol het **deeg met papier** uit op een bakplaat en snijd het in 4 rechthoeken. Verdeel het **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 goudbruin en gaar in de oven.



6. Yoghurt kruiden

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