



# Kruidige köfte in zoet-pittige saus

Met rijst en krulpeterselie



## LAVILA ROUGE

De zoet-pittige saus combineert mooi met de Lavila Rouge, omdat deze fruitige wijn een hint van specerijen in zich heeft.



Sjalot



Turkse rode peper \*



Groene paprika \*



Tomaat \*



Gekruid rundergehakt \*



Zilvervriesrijst



Gemalen kaneel



Gemalen komijnzaad



Tomatenpuree



Rozijnen



Verse krulpeterselie \*

Totaal: 40-45 min.

Glutenvrij

Veel handelingen

Lactosevrij

Eet binnen 5 dagen

Het rundergehakt waarmee je de köfte maakt is door onze slager voorgekruid met heerlijke oosterse smaakmakers zoals komijn, kardemom en koriander. Ook de saus zit boordevol smaak en is pittig door de sambal, maar tegelijkertijd zoet door de rozijnen.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige köfte in zoet-pittige saus**.



### 1 KÖFTE MAKEN

Kook 200 ml water per persoon voor de rijst. Snipper de **sjalot**. Snijd de bovenkant van de **Turkse peper**, wrijf licht tussen je handen en spoel met water na om de zaadjes eruit te halen. Snijd de **Turkse peper** in dunne ringen en de **groene paprika** en **tomaat** in blokjes. Draai van het **rundergehakt** 4 gehaktballen per persoon en rol deze uit tot worstjes van ongeveer een duim groot (köfte) ★.



### 2 RIJST KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de helft van de **sjalot** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **rijst** toe, breng op smaak met zout en bak al roerend 1 minuut. Schenk het kokende water erover (pas op: dit kan spetteren!), breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af als het nodig is en laat afgedekt nagaren.



### 3 KÖFTE BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **köfte** 5 minuten rondom op middelhoog vuur. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



### 4 SAUS MAKEN

Zet de wok of hapjespan terug op laag vuur en fruit de overige **sjalot** 1 minuut in het vet van de köfte. Voeg de **Turkse peper**, **groene paprika**, **tomaat**, sambal, **kaneel** en **komijn** toe en bak al roerend 1 minuut.

#### TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let je op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de rijst. Je kunt van de overige rijst een heerlijke ontbijt-rijstpap maken. Kijk op onze blog voor het recept!



### 5 SAUS KOKEN

Voeg vervolgens de **tomatenpuree** en 50 ml water per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **köfte** terug in de pan, voeg de **rozijnen** toe en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken. Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en **köfte** over de borden. Schenk de **saus** over de **rijst** en garneer met de **krulpeterselie**.

#### ★ TIP

Om de köfte extra zacht te maken, kun je voor je gaat rollen een geklutst eitje door het gehakt mengen.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Turkse rode peper (st) *	1	2	3	4	5	6
Groene paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Gekruid rundergehakt (g) *	110	220	330	440	550	660
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Gemalen kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Rozijnen (g) (19) (22) (25)	20	30	40	50	60	70
Verse krulpeterselie (takjes) (23) *	5	8	10	13	16	20
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3360 / 803	432 / 103
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,9
Koolhydraten (g)	99	13
Waarvan suikers (g)	35,6	4,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	0,6	0,1

#### ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: (19) Pinda's (22) Noten (23) Selderij (25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 51 | 2017

