



WIJNBOX

Synera blanco

Deze Catalaanse witte wijn is zo fris, dat hij perfect tegenwicht biedt aan de zoetpittige saus van dit gerecht. Salud!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 45
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Kruidige köfte in zoetpittige saus met rijst en frisse salade

Heerlijk met Arabische smaakmakers

Het rundergehakt waarmee je de köfte, ook wel Arabische balletjes genoemd, gaat rollen, wordt door onze slager voorgekruid met heerlijke Arabische smaakmakers zoals komijn, kardemom en koriander.



40-45 min



veel handelingen



eet aan het begin



lactosevrij



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Rundergehakt



Mesclun



Sjalot



Turkse rode peper



Groene paprika



Tomaat



Zilvervliesrijst



Kaneel



Komijn



Tomatenpuree



Rozijnen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	1	2	3	4	5	6
Turkse rode peper	1	2	3	4	5	6
Groene paprika	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Rundergehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rozijnen (g) 19) 22)	20	30	40	50	60	70
Mesclun (g) 23)	30	60	80	120	140	160
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Sambal (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **22)** noten en **23)** selderij.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 802 kcal | 41 g eiwit | 86 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 200 ml water per persoon voor de rijst. Snipper de sjalot. Snijd de Turkse rode peper in de lengte open, verwijder de zaadlijsten en snijd in halve ringen. Snijd de groene paprika in reepjes en de tomaat in blokjes. Draai van het rundergehakt 4 gehaktballen per persoon en rol deze uit tot worstjes (köfte) van ongeveer een duim groot.



2 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 en bak al roerende 1 minuut. Voeg het kokende water toe en laat, afgedekt, 12 - 15 minuten zachtjes koken op laag vuur. Giet daarna als dat nodig is af en laat afgedekt nagaren.



3 Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de köfte 5 minuten rondom bruin (hoeft nog niet gaar) op middelhoog vuur. Haal daarna uit de pan.



4 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 rode peper, paprika, tomaat, sambal, kaneel en komijn toe en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de tomatenpuree en 50 ml water per persoon toe. Leg de köfte teug in de pan, voeg de rozijnen toe en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

5 Meng ondertussen de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout in een saladekom tot een dressing. Voeg de mesclun toe en schep door de dressing.

6 Verdeel de rijst en köfte over de borden. Schenk de saus over de rijst en serveer met de salade.

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