Gehaktballetjes met gouden yoghurt en rode linzen-wortelpuree

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Kleurrijk en smaakvol: smeuïge gehaktballetjes op een bedje van zachte rode linzen-wortelpuree, afgewerkt met romige gouden yoghurt. Een bord vol comfortfood met een bijzondere twist.

30 min | 603 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	g	200	400	600	800
Gedroogde rode linzen	g	35	70	100	140
Gember	tl	0.5	1	1.5	2
Spruitjes	g	100	200	300	400
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Volle roeryoghurt	ml	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	el	1	2	3	4
Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili) peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de wortels en snijd in stukjes. Spoel de rode linzen onder de kraan en kook samen met de wortels in 10-15 minuten gaar. Giet het kookvocht af, pureer en maak op smaak met gemberrasp, roomboter, zout en (chili) peper.
2. Breng intussen een steelpan met water aan de kook. Verwijder de lelijke blaadjes van de spruitjes en kook de spruitjes in circa 10 minuten gaar.
3. Rol balletjes van het gehakt en bak de gehaktballetjes in 10 minuten op een middelhoog vuur bruin en gaar.
4. Meng de citroen-kerriepoeder door de yoghurt tot deze goudgeel kleurt. Was de gekleurde tomaten en halveer grote exemplaren.
5. Schep de rode linzen-wortelpuree op de borden en verdeel de gehaktballetjes, spruitjes en tomaatjes erover. De gouden yoghurt 'drizzle' je erover.

Tip: Voor een lekker, subtiel pitje kun je wat chilivlokken door de wortelpuree of de gehaktballetjes mengen.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief