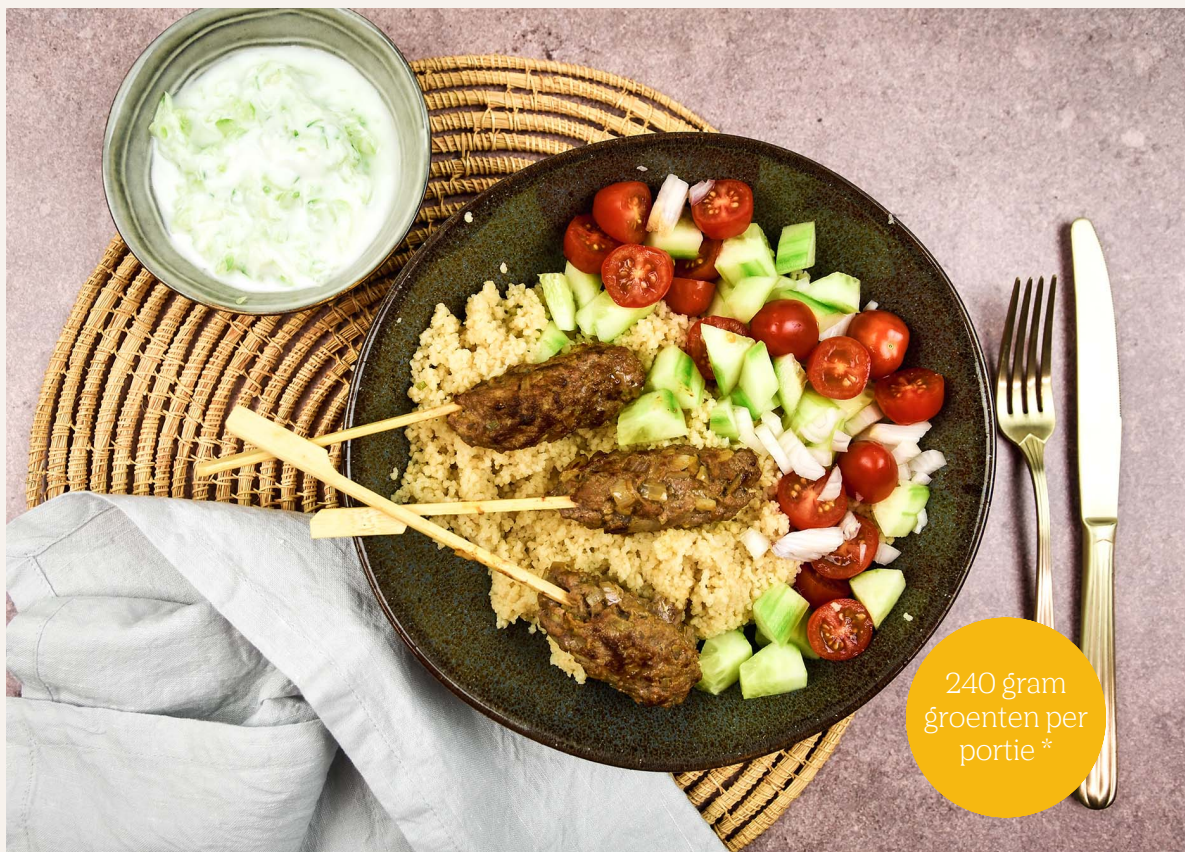




Köfte met couscous, tomaatjes

en een komkommer-yoghurtsausje

Vandaag wanen we ons in het zonnige Turkije en eten we heerlijke köfte met couscous en een frisse komkommer-yoghurtsaus. Köfte (spreek uit als 'kuftuh') is een gekruide en gegrilde gehaktspies, die we op smaak brengen met ras el hanout.

25 min | 745 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Komkommer	st	1	1	1	2
Volle roeryoghurt	ml	50	75	125	150
Ui	st	0.5	1	1	2
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Ras el hanout	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	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 water (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en giet het kokendhete water erover totdat de couscous net onder water staat. Dek de kom af, na 5 minuten is de couscous mooi droog en rul. Voeg een beetje olijfolie toe, peper en zout.
2. Pel de knoflook. Snij de komkommer door de helft, Rasp de helft en laat even uitlekken in een zeef. Schep de yoghurt erdoor en pers de knoflook er boven uit. De overgebleven helft van de komkommer snijd je in blokjes of dunne plakjes.
3. Pel en snipper de ui. Doe het gehakt en de helft van de ui in een kom en breng op smaak met ras el hanout, paprikapoeder, zout en (chili)peper. Kneed dit goed door elkaar. Neem ongeveer 50 gram gehakt per stokje en kneed dit in de lengte om het stokje heen. Heb je geen stokjes? Dan kun je ook kleine gehaktballetjes rollen met je handen.
4. Verhit olie in een grill of bakpan en bak de köfte rondom bruin en gaar.
5. Was de cherrytomaatjes en halveer ze. Serveer de couscous met de köfte, komkommer, overgebleven ui en cherrytomaatjes. Heerlijk met het frisse yoghurtsausje ernaast.

Tip: Het is ook lekker om 'geweekt' oud brood door het gehakt te kneden. Bak de ui en tomaatjes desgewenst in de pan met het vlees mee.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

