



300 gram
groenten per
portie *

Midden-Oosterse gehaktballetjes

met koolrabi en koriander

Koriander heeft een uitgesproken smaak, die heerlijk combineert met uiteenlopende gerechten. Dit specerij komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en het Middellandse Zeegebied. Maar onze biologische plantjes worden geteeld bij Herbio in België. Koriander, you love it or you hate it. Voor de liefhebbers mengen we vandaag fijn gesneden koriander door het gehakt.

25 min | 736 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
Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Ras el hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en 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 (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het water erover, totdat de couscous net onder water staat. Zet afgedekt opzij en roer de couscous na 10 minuten los met een vork.
2. Snijd de rode peper heel klein. Was of schil de koolrabi en wortel en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in stukken.
3. Verwarm olie in een ruime wok of bakpan en fruit de peper 2 minuten op een laag vuur. Bak de koolrabi, wortel en prei mee en breng op smaak met ras el hanout, zout en peper. Voeg een scheutje water toe en laat afgedekt sudderen.
4. Snijd de koriander en snijd fijn. Meng het gehakt met de helft van de koriander, zout en peper. Kneed alles goed door elkaar en draai kleine balletjes ervan. Verhit olie in een kleine bakpan en bak de gehaktballetjes op een hoog vuur rondom bruin. Doe de balletjes in de pan bij de groenten en laat verder garen.
5. Serveer de couscous op een mooie schaal met daarop de groenten en pittige gehaktballetjes. Werk af met de overgebleven koriander.

Tip: Meng een scheutje olijfolie extra vierge of boter door de couscous als deze nog warm is. Heerlijk met een yoghurtsausje!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

