



Kebab met ovenaardappeltjes

dille-yoghurtsaus en tomatensalade

De naam kebab betekent 'gebakken vlees' in het Perzisch. Oorspronkelijk wordt kebab gemaakt van gebraden en gekruid lamsvlees of kip en geserveerd met een Turks broodje. Vandaag make we de kebab van rundergehakt, ui, knoflook en verse dille. We serveren de kebab met een heerlijk yoghurtsausje en ovenaardappeltjes.

35 min | 753 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
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	3	3
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Volle roeryoghurt	ml	50	75	100	150
Trostomaten	g	200	400	600	800

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Gemalen komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Was de krieltjes en halveer grote exemplaren. Leg op de bakplaat (of in een ovenschaal) en besprenkel met olijfolie en zout. Schep goed om en bak in 20-25 minuten gaar en knapperig in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de dille fijn. Doe het gehakt in een kom. Voeg de ui, de helft van de knoflook en de helft van de verse dille toe. Breng op smaak met komijnpoeder, paprikapoeder, zout en peper (of gehaktkruiden) en kneed dit goed door elkaar. Neem ongeveer 50 g gehakt per stokje voor de kebab en kneed dit om het stokje heen. Heb je geen stokjes? Dan kun je ook kleine gehaktballetjes draaien.
3. Verwarm olie in een grillpan of bakpan. Gril of bak de kebab in circa 8 minuten rondom lichtbruin en gaar.
4. Schep de yoghurt in een kommetje en meng met de rest van de knoflook en dille. Breng op smaak met zout en peper. Was de tomaten, snijd in plakjes of in stukken en maak op smaak met olijfolie, peper en zout.
5. Serveer de kebab met de ovenaardappels, yoghurtsaus en tomatensalade.

Tip: Het gehakt is ook erg lekker met rode peper of chilivlokken. De ui kun je ook lekker meebakken met de kebab.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

