



Kebab met geroosterde pompoen en dille-yoghurtsaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST 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 dille. Heerlijk met een yoghurtsausje en geroosterde pompoen.

45 min | 639 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
Fles pompoen	st	0.5	1	1	2
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Volle roeryoghurt	ml	50	75	100	150
Zadenmix	g	15	25	40	50

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. Was de pompoen, snijd in parten, haal de pitten en draden eruit en snijd de pompoen met een scherp mes in dunne plakken. Verdeel de plakken pompoen over de bakplaat en besprenkel met olijfolie, zout en peper. Bak de pompoen in 25-30 minuten gaar in de voorverwarnde 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.
5. Serveer de kebab spiesjes met de geroosterde pompoen en yoghurtsaus. Strooi de zadenmix over de pompoen.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

