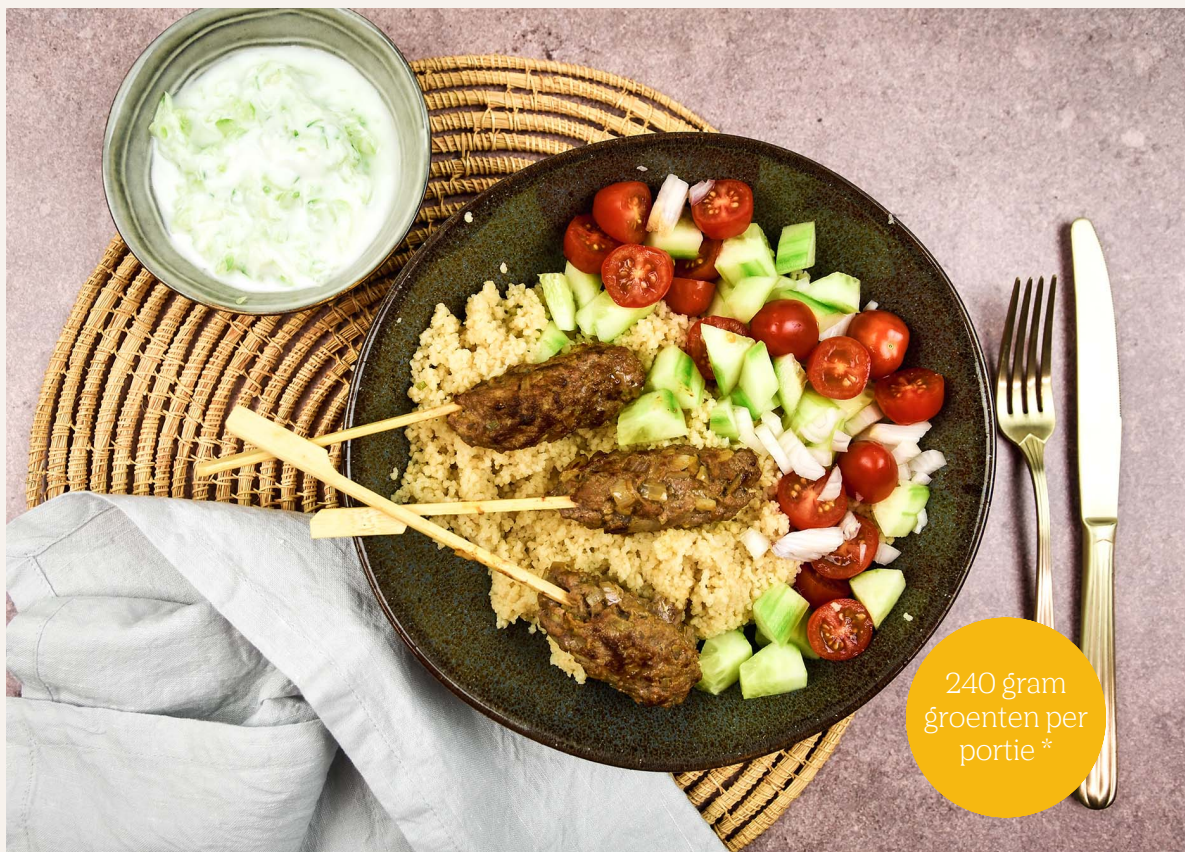




240 gram  
groenten per  
portie \*

## 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.

30 min | 702 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   |
| Snackkomkommer    | st | 2   | 4   | 6   | 8   |
| Volle roeryoghurt | ml | 50  | 75  | 125 | 150 |
| Sjalot            | st | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Cherry tomaten    | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Gehakt H-O-H      | 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. Schil de komkommertjes, verwijder met een lepel de zaadlijst en rasp de helft van het vruchtvlees fijn boven een zeef. Zet opzij zodat het vocht kan uitlekken en doe de komkommerrasp in een kom. Schep de yoghurt erdoor en pers de knoflook er boven uit. De overgebleven komkommertjes snijd je in blokjes of dunne plakjes.
3. Pel en snipper de sjalot. Doe het gehakt en de helft van de sjalot 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 sjalot en cherrytomaatjes. Heerlijk met het frisse yoghurtsausje ernaast.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

