



Kebab met een yoghurt-knoflooksausje

aardappels en groenten

De naam kebab betekent 'gebakken vlees' in het Perzisch. Kebab wordt gemaakt van gebraden en gekruid kalfsvlees of kip. Het wordt vaak geserveerd met een Turks broodje. In deze kebab zijn meer lokale producten verwerkt, zoals het rundergehakt waarmee de kebab wordt gemaakt. We serveren de kebab met een heerlijk yoghurt-knoflooksausje naast aardappels en een lekkere mix van groenten.

35 min | 615 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
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Wortel	g	100	200	300	400
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Gehaktkruiden	tl	1	2	2	3
Verse koriander	g	5	5	10	10
Yoghurt	ml	50	75	110	150
zelf toevoegen:					
Paneermeel	g	1	2	3	4
Eieren	st	0.5	0.5	1	1
Bakolie	el	1	1	2	2

**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 aan de kook voor de aardappels. Schil of was de aardappels en snijd in stukken. Kook in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af.
2. Breng nog een pan met water aan de kook voor de wortel en sperziebonen. Was en schil de wortel en snijd deze in blokjes. Dop en was de sperziebonen en halveer ze. Kook de wortel en sperziebonen in 10 minuten beetgaar en giet daarna het water af.
3. Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Doe het gehakt in een grote kom. Voeg de ui, het paneermeel, ei, de gehaktkruiden, de helft van de knoflook en de helft van de koriander toe. Kneed dit goed door elkaar. Neem ongeveer 50 g gehakt per stukje voor de kebab en kneed dit om het stukje heen.
4. Verwarm olie in een grillpan of bakpan. Gril of bak de kebab in circa 8 minuten rondom bruin en gaar.
5. Doe de yoghurt in een bakje en meng de andere helft van de knoflook erdoor. Serveer de aardappels, groenten en kebab spiesjes. Serveer met de knoflooksaus en gaarneer met de verse koriander.

Tip: De aardappels kun je eventueel ook opbakken en een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

