



WINEBOX

### Masan rosé

Rosé is altijd een goede keuze in combinatie met pittige gerechten. Maar ook het zoete van de saus combineert goed met deze lichte, frisse Franse wijn.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 24  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Kruidige köfte in zoetpittige saus met rijst en salade

Ken je deze gehaktballetjes uit het Midden-Oosten al?

Het rundergehakt waarmee je de köfte of Arabische balletjes gaat rollen, wordt door onze slager voorgekruid met heerlijke Arabische smaakmakers zoals komijn, kardemom en koriander. Om de balletjes extra zacht te maken, kun je eerst een geklutst eitje door het gehakt mengen voor je gaat rollen. bewaar in de koelkast



40-45 min



veel handelingen



eet aan het begin



lactosevrij



glutenvrij



pittig



Sjalot



Turkse rode peper



Turkse groene peper



Tomaat



Rundergehakt



Zilvervliesrijst



Kaneel



Komijn



Tomatenpuree



Rozijnen



Mesclun

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	1	2	3	4	5	6
Turkse rode peper	1	2	3	4	5	6
Turkse groene peper	1	2	3	4	5	6
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Rundergehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rozijnen (g) <b>15)</b>	20	30	40	50	60	70
Mesclun (g) <b>15)</b>	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Sambal (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**15)** Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, saladekom

**Voedingswaarden** 844 kcal | 42 g eiwit | 94 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Kook 200 ml water per persoon voor de rijst. Snipper de sjalot. Snijd de bovenkant van de Turkse pepers, wrijf ze licht tussen je handen en spoel met water na om de zaadjes eruit te halen. Snijd de pepers in dunne ringen en de tomaat in blokjes. Draai van het rundergehakt 4 gehaktballen per persoon en rol deze uit tot worstjes van ongeveer een duim groot (köfte).



**2** Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de helft van de sjalot 1 minuut op laag vuur. Voeg de rijst toe, breng op smaak met zout en bak al roerende 1 minuut. Schenk het kokende water erover, breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna (als dat nodig is) af en laat afgedekt nagaren.



**3** Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de köfte 5 minuten rondom op middelhoog vuur. Haal daarna uit de pan.



**4** Zet de wok of hapjespan terug op laag vuur en fruit de overige sjalot 1 minuut in het vet van de köfte. Voeg de Turkse pepers, tomaat, sambal, kaneel en komijn toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg vervolgens de tomatenpuree en 50 ml water per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de köfte teug in de pan, voeg de rozijnen toe en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken.

**5** Meng ondertussen de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout in een saladekom tot een dressing. Voeg de mesclun toe en meng door de dressing.

**6** Verdeel de rijst en köfte over de borden. Schenk de saus over de rijst en serveer met de salade.

**Tip!** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan de helft van de rijst. Je kunt van de overige rijst een heerlijke ontbijt-rijstpap maken. Kijk op onze blog voor het recept!