



Lahmacun met lamsgehakt en yoghurtsaus

Turks streetfood in je eigen keuken



LAMSGEHAKT

Lamsgehakt heeft een sterkere smaak dan runder- of varkensgehakt. Het is daardoor heel geschikt om met veel kruiden te eten, de smaak van het vlees wordt namelijk niet overschaduwd.



Gekruid lamsgehakt *



Groentemix *



Volle yoghurt *



Gemalen kaneel



Kerriepoeder



Libanees platbrood



Passata



Verse bladpeterselie *

Totaal: 20-25 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Family

Eet binnen 3 dagen

Lahmacun is in Nederland beter bekend als Turkse pizza - echt Turks streetfood dat jij nu heel eenvoudig zelf kunt maken. Lahmacun is pikant en wordt vaak gemaakt met lamsgehakt. Je maakt ook de sausjes vandaag zelf. Zet ze op tafel zodat iedereen zelf kan bepalen hoe pittig ze het maken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x Kom, wok of hapjespan met deksel en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **lahmacun met lamsgehakt en yoghurtsaus**.



1 BAKKEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **lamsgehakt** in 2 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de **mix van rode paprika, prei, gele peen & courgette** toe en bak afgedekt 5 – 7 minuten, of tot de **peen en courgette** gaar zijn.



4 PLATBROOD BAKKEN

Bak de **platbroodpizza's** 5 – 6 minuten in de oven, of tot deze goudbruin zijn.



2 SAUSJES MAKEN

Meng ondertussen in een kom de **yoghurt** met de **gemalen kaneel** en **kerriepoeder** en leng aan met 1 el water per persoon. Meng in een andere kom de sambal met de extra vierge olijfolie ★. Zet beide weg tot gebruik.



5 PETERSELIE SNIJDEN

Snij ondertussen de **peterselie** (ook het takje) grof.



3 BELEGGEN

Leg de **platbroden** op de bakplaat met bakpapier. Besmeer met de **tomatenpassata**, beleg daarna met het **gehaktmengsel** en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Servere de **platbroden** met de **peterselie**, kruidige **yoghurtsaus** en **sambalolie**. Of laat iedereen aan tafel naar smaak zijn **lahmacun** beleggen.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gekruid lamsgehakt (g) *	110	220	330	440	550	660
Groentemix: rode paprika, prei, gele peen & courgette (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Gemalen kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Libanees platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	1½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	1½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


Energie (kJ/kcal)	3.376 / 807	642 / 153
Vet totaal (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,9
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	13,9	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

★TIP: Is de sambalolie wat te pittig? Voeg dan extra olijfolie toe, daar wordt het milder van.