



Egyptische gehaktballetjes

met uienstoof en spinazie



30-40min



2 personen

Deze stoofpot is losjes gebaseerd op het Egyptische streekgerecht lahma bil basal, wat zich letterlijk vertaalt in 'rundvlees met gesmoorde uienstoof'. Het aantal uien dat in deze stoof wordt gebruikt, lijkt op het eerste gezicht veel, maar wij geloven de wijze Egyptenaren op hun woord: zonder deze groente krijgt de stoof bij lange na zijn rijke smaak niet.

Wat je van ons krijgt

- baguette ¹
- ui
- shoarma spice mix
- knoflook
- tomaten
- groentebouillonblokje ⁹
- rundergehakt
- laurierblad
- spinazie
- verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grote koekenpan of wok
- kleine kookpan of waterkoker
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- oven
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 555.0kcal, vet 26.0g, eiwit 31.7g, koolhydraten 45.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer, pel en snijd de **uien** in dunne halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Hak de **dille** zonder harde steeltjes grof. Meng het **gehakt** met de **shoarma spice mix** en een flinke snuf zout in een kom. Rol met natte handen **10 balletjes** van het **gehakt**.



4. Stoof maken

Voeg de **bouillon** en het **laurierblad** aan de uienpan toe en laat zo ca. 5min sudderen. Voeg de **gehaktballetjes** toe, dek af met een deksel en laat nog ca. 10min zachtjes stoven totdat de **gehaktballetjes** gaar zijn. Proef de **stoof** en breng op smaak met peper en evt. wat zout.



2. Ui bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **gehaktballetjes** toe en bak ze in 3-4 min rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Neem de **balletjes** uit de pan en zet opzij voor stap 4. Voeg 1el olijfolie aan de pan toe en bak de **ui** in 5-6min lichtbruin en zacht.



5. Spinazie roerbakken

Was intussen de **spinazie** grondig en laat uitlekken. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 30 sec. Voeg dan handje voor handje de **spinazie** aan de pan toe en roerbak tot de **blaadjes** zijn geslonken. Zet het vuur uit en roer de **tomaten** en **3/4 van de dille** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bouillon maken

Breng alvast 250ml water in een waterkoker of kleine kookpan aan de kook. Los het **bouillonblokje** in het water op. Bak de **baguette** op een bakplaat met bakpapier of een rooster in 8-10min goudbruin en knapperig in de oven.



6. Stoof serveren

Snijd de **baguettes** in sneetjes. Verwijder het **laurierblad** voor het serveren en serveer de **uienstoof** met de **spinazie** en de **baguettes**. Bestrooi met de **rest van de dille**.