

MARLEY SPOON



Crispy shoarmagehakt op kruidige couscous met muhammara

 20-30min  Voor 3-4 personen

Laat de shoarmatent voor wat het is en ga voor deze voedzame maaltijd met mager rundergehakt. De truc is het gehakt met de aromatische specerijenmelange op hoog vuur te bakken, zodat het vlees écht lekker krokant wordt. Serveer het bovenop een bord couscous met verse kruiden en een favoriet uit de Syrische keuken: muhammara, een knallende saus op basis van gegrilde paprika en granaatappelsiroop.

Wat je van ons krijgt

- walnoten ¹⁵
- cherrytomaten
- groentebouillonblokje ⁹
- rundergehakt
- granaatappelsiroop
- Aladdin's Coffee Spice Mix
- gegrilde paprika's
- couscous ¹
- verse kruidenmix: munt & peterselie
- ui

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 660.0kcal, vet 27.9g, eiwit 31.7g, koolhydraten 66.8g



1. Couscous wellen

Breng in een waterkoker 600ml water aan de kook. Doe de **couscous** in een hittebestendige kom en verkruiemel het **bouillonblokje** erboven. Overgiet met het zojuist gekookte water, roer een keer goed door en leg er een deksel of bord op. Laat zo 10-15min wellen. Gebruik bij grotere trek **400g couscous** en 800ml water.



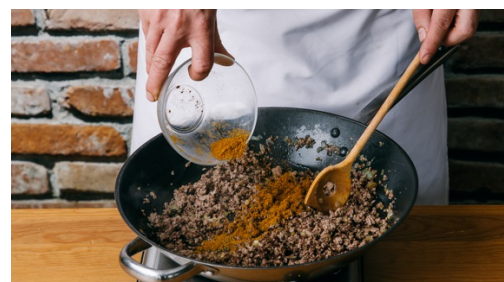
4. Muhammara maken

Doe de **walnoten** en **gegrilde paprika** met de **granaatappelsiroop**, 1-2el water en 1el olijfolie in een hoge maatbeker of kom en pureer met een staafmixer tot een grove **sous**. Breng op smaak met zout en peper.



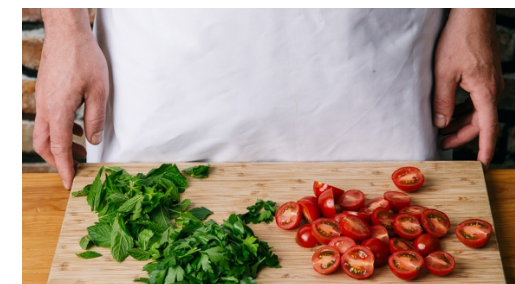
2. Ui fruiten

Halveer, pel en hak intussen de **ui** fijn. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middellaag vuur en bak de **ui** met een snuf zout in 5-6min zacht en glazig.



5. Gehakt bakken

Zet het vuur onder de uienpan hoog en voeg het **gehakt** toe. Bak in 3-4min al af en toe hakkend tot het **gehakt** knapperig wordt. Voeg de **helft van de Aladdin's spice mix** toe en bak 1min mee. Breng op smaak met zout en peper en evt. meer **Aladdin's spice mix**.



3. Kruiden plukken

Pluk intussen de **blaadjes** van de **munt** en **peterselie** en hak de **blaadjes** grof. Halveer de **cherrytomaten**.



6. Couscous afmaken

Roer intussen **3/4 van de gehakte kruiden** en **alle cherrytomaten** door de **couscous**. Verdeel de **couscous** over de borden en schep het **gehakt** erop. Schenk er wat van de **muhammara** over. Garneer met de **rest van de verse kruiden** en geef de **rest van de muhammara** er apart bij.