

MARLEY SPOON



Afrikaans gekruid gehakt

op kruidige couscous met muhammara



20-30min



Voor 3-4 personen

Laat de afhaaltoko even voor wat het is en ga voor deze voedzame maaltijd met mager rundergehakt. De truc is je gehakt met de aromatische specerijenmelange op hoog vuur te bakken, zodat het vlees écht lekker krokant wordt. Serveer het bovenop een berg couscous met verse kruiden en een favoriet uit de Syrische keuken: muhammara, een knallende saus op basis van gebakken paprika's en granaatappel-extract.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 300g couscous ¹
- 2 uien
- 10g verse kruidenmix: munt & peterselie
- 2x cherrytomaten
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 2 zakjes granaatappelextract
- 1x rundergehakt
- 10g Habesha's Berbere spice blend

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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

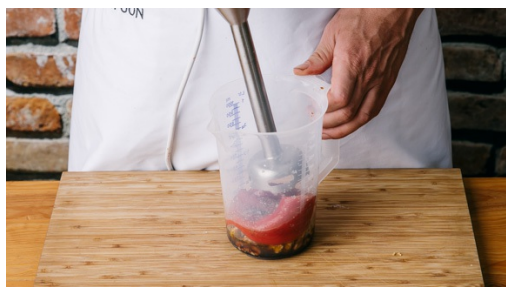
Voedingswaarde per portie

calorieën 687.0kcal, vet 29.5g, eiwit 34.9g, koolhydraten 66.5g



1. Couscous garen

Breng in een waterkoker 600ml water aan de kook. Snijd de **paprika** doormidden, verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Zet opzij. Doe de **couscous** met 1/2tl zout in een hittebestendige kom en overgiet met het zojuist gekookte water. Roer een keer goed door en leg er een deksel of bord op. Laat zo 10-15min wellen.



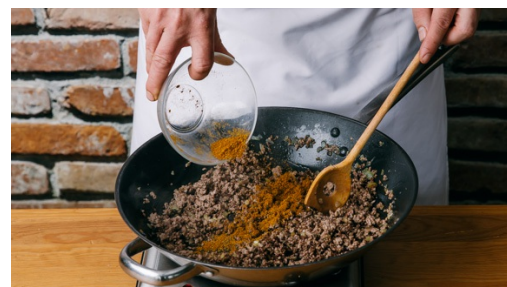
4. Muhammara maken

Doe de **walnoten**, het **granaatappelextract**, 2-3el water en 1-2el olijfolie bij de **gebakken paprika** in de beker en pureer met een staafmixer tot een grove **saus**. Breng op smaak met zout en peper.



2. Ui bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **paprikareepjes** 4-5min tot ze zacht zijn. Schep uit de pan en doe in een hoge (maat)beker. Halveer, pel en hak de **uien** fijn. Verhit 1el olijfolie in de gebruikte 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 met een houten lepel tot het **gehakt** rul is. Voeg de **helft van de berbere blend** toe en bak 1-2min mee tot het **gehakt** krokant wordt. Breng op smaak met zout en peper en evt. meer **spice blend**.



3. Kruiden voorbereiden

Pluk de **blaadjes** van de **mint** en **peterselie** en hak de **blaadjes** grof, doe de steeltjes weg. Halveer de **cherrytomaten**.



6. Couscous afmaken

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