

# MARLEY SPOON



## Turkse köfte

met lizensalade en citroenyoghurt



30-40min



Voor 3-4 personen

Men zegt dat er in de Turkse keuken meer dan 200 verschillende soorten köfte bestaan. Nu maak je je eigen versie van rundergehakt met baharat, een specerijenmelange uit de Arabische keuken. En wat een toepasselijke naam, want baharat vertaalt zich letterlijk in specerij! Om de easy peasy salade erbij te maken bak je eerst knoflook, wortel en paprika, om deze vervolgens met linzen langzaam gaar ...

## Wat je van ons krijgt

- zoete chilisaus
- rundergehakt
- gedroogde rode linzen
- rode paprika's
- yoghurt<sup>7</sup>
- tenen knoflook
- citroen
- runderbouillonblokjes
- houten satéprikkers
- baharat kruidenmix
- wortels
- bosui

## Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker

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

## Kooktip

Leg de satéprikkers voor gebruik een paar minuten in water te week, zodat ze tijdens het bakken van de kebabs niet verbranden.

## Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 19.6g, koolhydraten 75.8g, eiwit 53.2g



### 1. Groenten voorbereiden

**Wortels** evt. schillen en in ca. 1cm kleine blokjes snijden. **Paprika's** in vieren snijden, kern en zaden verwijderen en ook in 1cm kleine blokjes snijden. **Knoflook** pellen en in plakjes snijden.



### 4. Köfte vormen

In een kom **rundergehakt** met **helft van de baharat** en ruim zout en peper mengen, evt. meer **baharat** toevoegen of voor een ander recept gebruiken. **Gehakt** in 8 delen verdelen. Vorm 8 **worsten** en rijg aan de **satéprikkers**, maar steek de prikkers er niet helemaal door.



### 2. Groenten bakken

1el olie in een grote koekenpan op hoog vuur verhitten. **Knoflook** en **wortel** toevoegen en ca. 1-2min bakken. Vervolgens 800ml water en **linzen** toevoegen, **runderbouillonblokjes** erboven verkrumelen, roeren om te mengen en ca. 10-12min op laag vuur laten sudderen. In de laatste 2min **paprika** toevoegen en tot het einde mee laten garen.



### 5. Köfte bakken

1-2el olie in een grote koekenpan op hoog vuur verhitten en **köfte** daarin in ca. 5-8min rondom gaar bakken.



### 3. Yoghurtsaus maken

Ondertussen **citroenschil** fijnraspen, **citroen** uitpersen. **Yoghurt** met **1tl citroenrasp** en **2-3el citroensap** mengen, op smaak brengen met peper en zout.



### 6. Linsensalade afmaken

Ondertussen **bosuien** zonder stronkje schuin in dunne ringen snijden. Zodra de **linzen** beetgaar zijn, **bosui** toevoegen en met **chilisaus naar wens**, zout en peper op smaak brengen. **Köfte** met **linsensalade** en **yoghurtsaus** serveren.