



Hashweh van rundergehakt

met bonen en sinaasappel-muntsla



20-30min



Voor 3-4 personen

Hashweh is een mix van gul gekruid gehakt en rijst dat in de Midden-Oosterse keuken gebruikt wordt om bijvoorbeeld een hele kip of lamsbout te vullen, ideaal voor feestelijke gelegenheden! Wij geven de Hashweh een ereplek op ons toneel en kiezen voor couscous en een frisoete salade van sinaasappel en fijngehakte munt. De yoghurtsaus doet de rest!

Wat je van ons krijgt

- 12
- 7
- 1
-

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker

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

Kooktip

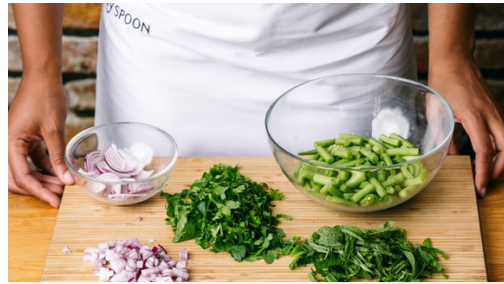
Als je niet van rauwe ui houdt, kun je de hele ui fijnhakken en deze in stap 4 bij het bakken van het gehakt toevoegen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 24.1g, koolhydraten 80.7g, eiwit 37.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Halveer en pel intussen de **ui**. Hak **1 helft** fijn, snijd de **andere helft** in dunne halve ringen (**zie kooktip, links**). Verwijder de puntjes van de **sperziebonen** en snijd ze in 2-3cm grote stukken. Pluk de **muntblaadjes** en hak fijn. Hak de **peterselie** en **koriander** met de steeltjes fijn.



4. Vlees en bonen bakken

Verhit ondertussen 1el olie in dezelfde grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **gehakte ui** toe en bak in 2-3min zacht. Pel intussen de **knoflook** en hak fijn. Voeg de **knoflook** toe en bak 30sec. Voeg dan het **rundergehakt**, **Ras el Hanout** en **sperziebonen** toe en roerbak 8-10min totdat het **vlees** bruin en rul is en de **bonen** beetgaar zijn.



2. Pijnboompitten roosteren

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur zonder olie, voeg de **pijnboombitten** toe en rooster in 1-2min goudbruin. Let op: de **pitten** kunnen snel aanbranden. Neem uit de pan en zet opzij.



5. Sinaasappelsalade maken

Snijd ondertussen de boven- en onderkant van de **sinaasappels**, verwijder voorzichtig de de schil en pitjes en snijd vervolgens horizontaal in 0,5-1cm dikke schijven. Snijd de schijven met de partjes mee in stukjes en doe ze met de **halve uienringen** in een kom, voeg de **ment** en 1el olijfolie toe. Hussel om en breng op smaak met zout, peper en een snuf suiker.



3. Couscous maken

Doe de **couscous** in een hittebestendige kom, overgiet met zojuist gekookt water en dek af. Laat de **couscous** zo 10-15min wellen, roer met een vork los en roer de **rozijnen** erdoor.



6. Yoghurtsaus maken

Roer de **helft van de koriander** en **peterselie** door de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout. Roer de **helft van de pijnboompitten** door de **roerbak**. Serveer de **couscous** met de **roerbak** en **sinaasappelsalade** en een schep **yoghurtsaus**. Garneer met de **rest van de verse kruiden** en **pijnboompitten**.