

# MARLEY SPOON



## Hashweh van rundergehakt

met bonen en grapefruit-muntsla



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Korter dan kort, dat is hoe lang het duurt om deze heerlijke Hashweh met frisse sla te maken. Hashweh is een mix van gul gekruid gehakt en rijst die in de Midden-Oosterse keuken gebruikt wordt om bijvoorbeeld een hele kip te vullen. Wij geven de Hashweh een ereplek op ons toneel en kiezen voor parelcouscous en een fris-zoete salade van grapefruit en fijngehakte munt. De yoghurtsaus maakt deze r...



## Wat je van ons krijgt

- 1
- 7
- 

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- koekenpan
- kookpan met deksel
- zeef of vergiet

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

## Kooktip

Je kunt de grapefruit het makkelijkste schillen door eerst de bovenkant eraf snijden, de vrucht op de vlakke kant te zetten en met een scherp mes langs het vruchtvlees te snijden.

## Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 740kcal, vet 24.0g, koolhydraten 83.3g, eiwit 39.8g



### 1. Ingrediënten snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **parelcouscous**. Halveer en pel intussen de **ui**. Hak **1 helft** fijn, snijd de **andere helft** in dunne, halve ringen. Dop de **sperziebonen**.



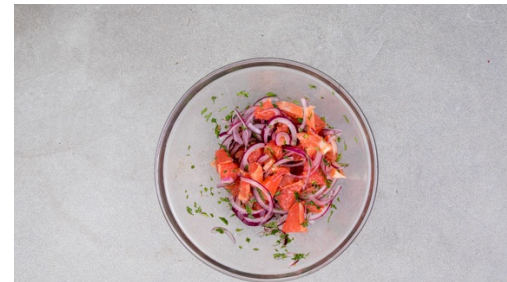
### 4. Hashweh maken

Verhit ondertussen 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **fijngehakte ui** in 2-3min zacht. Pel alvast de **knoflook** en hak fijn. Voeg dan de **knoflook** toe en bak 30sec. Doe dan het **rundergehakt**, de **Habesha's berbere spice mix** en **sperziebonen** erbij en roerbak 8-10min totdat het **vlees** bruin en rul is en de **bonen** beetbaar zijn.



### 2. Pijnboompitten roosteren

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** in 1-2min goudbruin. Let op: de **pitten** kunnen snel aanbranden, dus roer af en toe door of schud de pan. Schep de **pitten** uit de pan en zet ze opzij voor stap 6.



### 5. Grapefruitsalade maken

Pluk intussen de **muntblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg. Schil de **grapefruits (zie kooktip, links)** en snijd de **partjes** tussen de vliesjes uit. Snijd de **partjes** in stukjes. Doe de **grapefruitstukjes** met de **halve uienringen** in een kom. Voeg de **gehakte munt** en 1-2el olijfolie toe. Hussel om en breng de **salade** op smaak met zout en peper.



### 3. Parelcouscous koken

Doe het zojuist gekookte water in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg 1tl zout en de **parelcouscous** toe en kook de **parelcouscous** 10-12min. Giet de **parelcouscous** af en laat uitdampen.



### 6. Yoghurtsaus maken

Hak de **peterselie** en **koriander** fijn. Roer de **helft van de kruiden** door de **yoghurt** en breng de **sous** op smaak met peper en zout. Roer de **helft van de pijnboompitten** door de **hashweh**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **parelcouscous** met de **hashweh**, **salade** en **yoghurtsaus**. Bestrooi met de **rest van de kruiden** en **pijnboompitten**.