



## Hashweh van rundergehakt

met bonen en sinaasappel-muntsla



20-30min



2 personen

Hashweh is een mix van gul gekruid gehakt en rijst die in de Midden-Oosterse keuken gebruikt wordt om bijvoorbeeld een hele kip of lamsbout te vullen, ideaal voor feestelijke gelegenheden! Wij geven met dit recept de hashweh een ereplek op het toneel en kiezen voor een combinatie van couscous en een friszoete salade van sinaasappel en fijngehakte munt voor een verrassende twist. De yoghurtsaus doet de rest!



## Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1x sperziebonen
- 30g verse kruidenmix: munt, peterselie en koriander
- 1 zakje pijnboompitten
- 150g couscous<sup>1</sup>
- 1 zakje rozijnen<sup>12</sup>
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 5g Ras el Hanout
- 1 sinaasappel
- 1 beker yoghurt<sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- waterkoker

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

## Kooktip

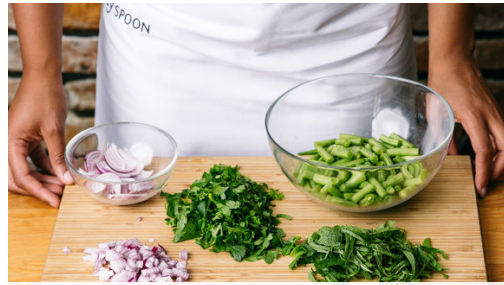
Niet iedereen houdt van rauwe ui. Je kunt daarom de rauwe uiringen enkele minuten in lauwwarm water wellen zodat de ui iets minder scherp is.

## Allergenen

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

## Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 34.8g, koolhydraten 78.0g, eiwit 39.0g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 250ml water in een waterkoker aan de kook voor de **couscous**. Halveer en pel de **ui**. Hak **1 helft** fijn, snijd de **andere helft** in dunne, halve ringen (**zie kooktip, links**). Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg. Hak de **peterselie** en **koriander** fijn.



### 4. Vlees en bonen bakken

Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehakte ui** in 2-3min zacht. Pel en hak de **knoflook** fijn. Voeg de **knoflook** en **sperziebonen** aan de koekenpan toe en bak 2-3min mee. Voeg dan het **rundergehakt** en de **Ras el Hanout** toe en roerbak 5-6min totdat het **vlees** bruin en rul is en de **bonen** beetgaar zijn.



### 2. Pijnboompitten roosteren

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboombitten** in 1-2min goudbruin. Let op: de **pitten** kunnen snel verbranden. Neem ze uit de pan en zet opzij.



### 5. Sinaasappelsalade maken

Schil de **sinaasappel** en snijd de **partjes** tussen de vliesjes uit. Snijd de **partjes** in stukjes. Doe de **sinaasappelstukjes** met de **uiringen**, de **mint** en 1el olijfolie in een kom. Hussel om en breng de **salade** op smaak met zout en peper.



### 3. Couscous wellen

Doe de **couscous** met 1/4tl zout in een hittebestendige kom, overgiet met het gekookte water en roer door. Dek de kom af met een deksel of bord en laat de **couscous** zo 10-15min wellen. Roer dan de **rozijnen** erdoor.



### 6. Yoghurtsaus maken

Roer de **helft van de kruiden** door de **yoghurt** en breng de **saus** 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 **couscous** met de **hashweh**, **salade** en **yoghurtsaus**. Bestrooi met de **rest van de kruiden** en **pijnboompitten**.