

# MARLEY SPOON



## Turkse köfte

met lizensalade en citroenyoghurt



30-40min



2 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

- rundergehakt
- teen knoflook
- rode paprika
- wortel
- zoete chilisaus
- bosui
- citroen
- runderbouillonblokjes
- gedroogde rode linzen
- baharat kruidenmix
- yoghurt<sup>7</sup>
- houten satéprikkers

## 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 22.1g, koolhydraten 70.9g, eiwit 52.3g



### 1. Groenten voorbereiden

**Wortels** evt. schillen en in ca. 1cm kleine blokjes snijden. **Paprika** 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 4 delen verdelen. Vorm **4 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 500ml water en **linzen** toevoegen, **runderbouillonblokjes** erboven verkruiden, 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 **1-2el citroensap** mengen, op smaak brengen met peper en zout.



### 6. Linsensalade afmaken

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