



# Kruidige köfte in zoetpittige saus

Met zilvervliesrijst en krulpeterselie



Sjalot



Turkse rode peper \*



Groene paprika \*



Tomaat \*



Gekruid rundergehakt \*



Zilvervliesrijst



Gemalen kaneel



Gemalen komijnzaad



Tomatenpuree



Rozijnen



Verse krulpeterselie \*



Totaal: **40-45** min.



Glutenvrij



Veel handelingen



Lactosevrij



Eet binnen **5** dagen

Köfte zijn kruidige Perzische gehaktballetjes, die je in allerlei variaties terugvindt in keukens van Turkije tot India. Wij hebben het rundergehakt vast voor je gekruid met komijn, kardemom en koriander. De saus is zoet door de rozijnen en met de sambal geef je hem pit.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige köfte in zoetpittige saus**.



### 1 SNIJDEN EN KÖFTE MAKEN

Kook 200 ml water per persoon voor de rijst. Snipper de **sjalot**. Snijd de bovenkant van de **Turkse rode peper**, wrijf licht tussen je handen en spoel met water na om de zaadjes eruit te halen. Snijd de **Turkse peper** in dunne ringen en de **groene paprika** en **tomaat** in blokjes. Draai van het **rundergehakt** 4 gehaktballen per persoon en rol deze uit tot worstjes van ongeveer een duim groot (köfte) ★.



### 4 SAUS MAKEN

Zet de wok of hapjespan terug op laag vuur en fruit de overige **sjalot** 1 minuut in het vet van de köfte. Voeg de **Turkse peper**, **groene paprika**, **tomaat**, sambal, **kaneel** en **komijn** toe en bak al roerend 1 minuut ★★.

★★**TIP:** Meet de kaneel goed af, je hoeft maar een klein beetje te gebruiken!



### 2 RIJST KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de helft van de **sjalot** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **rijst** toe, breng op smaak met zout en bak al roerend 1 minuut. Schenk het kokende water erover (pas op: dit kan spetteren!), breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af als het nodig is en laat afgedekt nagaren.



### 5 SAUS KOKEN

Voeg vervolgens de **tomatenpuree** en 50 ml water per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **köfte** terug in de pan, voeg de **rozijnen** toe en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken. Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.



### 3 KÖFTE BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **köfte** 3 minuten rondom op middelhoog vuur. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en **köfte** met **groenten** over de borden. Schenk de **saus** over de **rijst** en garneer met de **krulpeterselie**.

★**TIP:** Om de köfte extra zacht te maken, kun je voor je gaat rollen een geklutst eitje door het gehakt mengen.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Turkse rode peper (st) *	1	2	3	4	5	6
Groene paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Gekruid rundergehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Gemalen kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse krulpeterselie (g) *	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3201 / 765	549 / 131
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	90	15
Waarvan suikers (g)	24,2	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	0,7	0,1

## ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).