



Tortilla's met lamsgehakt en krokante kikkererwten

Met salade en yoghurt-tahinsaus



Kikkererwten



Baharat



Verse bladpeterselie ✨



Knoflookteen



Lamsgehakt ✨



Komkommer ✨



Rode paprika ✨



Rode ui



Witte tortilla



Yoghurt-tahinsaus ✨

Totaal: 30-35 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Baharat, wat Arabisch is voor 'specerijen', is een populair kruidenmengsel in keukens in het Midden-Oosten. Het is een mix van onder andere paprika, komijn en nootmuskaat en wordt vaak gebruikt voor lam, kip, vis of soep. In dit recept gebruik je de baharat om de kikkererwten en het lamsgehakt een milde, warme smaak te geven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Keukenpapier, bakplaat met bakpapier, koekenpan, kom, saladekom, zeef en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **tortilla's met lamsgehakt en krokante kikkererwten**.



1 KIKKERERWTEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Giet de **kikkererwten** af in een zeef en dep ze droog met keukenpapier. Meng de **kikkererwten** op een bakplaat met bakpapier met per persoon ¼ el olijfolie en ¼ tl **baharat**. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **kikkererwten** 18 – 22 minuten in de oven, of tot ze krokant en goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **komkommer** en de **rode paprika** in kleine blokjes. Snipper de **rode ui**. Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.



2 GEHAKT KRUIDEN

Snijd ondertussen de verse **bladpeterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng het **lamsgehakt** in een kom met de helft van de **peterselie** en per persoon ¼ tl zout.



5 SALADE MENGEN

Meng in een saladekom de **paprika, rode ui** ★ en **komkommer** met de helft van de **yoghurt-tahinsaus**, de overige **peterselie** en 1 tl witte **balsamicoazijn** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

★ **TIP:** Als er jonge kinderen mee-eten, kun je ervoor kiezen de rode ui apart te serveren.



3 GEHAKT BAKKEN

Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelmatig vuur en bak de rest van de **baharat** tot het begint te geuren. Voeg de overige olijfolie en **knoflook** toe en bak 1 – 2 minuten. Voeg het **lamsgehakt** toe en roerbak nog 4 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden en bestrooi met de krokante **kikkererwten**. Vul de **tortilla's** met het **lamsgehakt** en serveer met de overige **yoghurt-tahinsaus**.

✳ **WEETJE:** In dit gerecht gebruik je een yoghurt-tahinsaus. Tahin is een sesampasta die rijk is aan calcium, ijzer en gezonde vetten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Baharat (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Verse bladpeterselie (g) ✳	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Lamsgehakt (g) ✳	100	200	300	400	500	600
Komkommer (st) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte tortilla (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Yoghurt-tahinsaus (g) 7) 19) 22) ✳	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zout (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

✳ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2964 / 709	544 / 130
Vet totaal (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3,8
Koolhydraten (g)	25	5
Waarvan suikers (g)	10,6	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 11) Sesam

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

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

