

BALLETJES VAN RUND EN BULGUR MET TZATZIKI EN WORTELTJES

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

200g bulgur

400g rundsgehakt

1 gesnipperde sjalot

1 teen geperste knoflook

1 ei

1 el gehakte munt + voor de afwerking

2 el gehakte koriander

1 bundel jonge geschilde wortels

1 nootje vetstof

2 el citroensap

1 el honing

olijfolie

zout & peper

Voor de tzatziki

250 ml Griekse yoghurt

1 geraspte komkommer

1 teen geperste knoflook

1 handvol gehakte dille

2 el olijfolie

zout & peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de ui en de knoflook in een scheutje olijfolie. Meng de bulgur met het gehakt, het ei, de munt, de koriander, de ui en de look. Kruid met zout en peper. Bevochtig je handen en rol balletjes van het gehaktmengsel. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak 20 minuten in de oven.

Fruit de wortels kort in de vetstof, deglaceer met het citroensap en een scheutje water. Voeg de honing toe en kruid met peper en zout.

Maak de tzatziki: meng de yoghurt met de komkommer, de knoflook, de dille en de olijfolie. Kruid met zout en peper.

Dien de balletjes op met de wortels en de tzatziki, afgewerkt met een takje dille en een blaadje munt.

Recept van Infraligne Diest

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

522 Kcal – 16,3g V – 49,6g KH – 36g EW

SMAKELIJK!