

Gestoomde bulgur

met geroosterde rode biet, feta, erwten
en kruidige yoghurt met lamskõfte

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
45 minuten

Benodigheden
Stoomovens
Kookplaten

Ingrediënten

Bulgur

- 200 g bulgur
- 300 ml groentebouillon
- 1 tl. Sumac
- 1 el olijfolie

Kruidenyoghurt

- 3 el. Griekse yoghurt
- 1/8e bos fijngehakte munt
- 1/8e bos fijngehakte peterselie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl citroensap
- Zout en peper naar smaak

Geroosterde rode biet

- 3 middelgrote rode bieten, geschild en in blokjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl komijnpoeder
- Zout en peper naar smaak

Toppings

- 100 g feta, verkruimeld
- 100 g doperwtjes (vers of diepvries)
- 50 g walnoten, grof gehakt
- 2 lente-uitjes, fijngesneden

Lamskõfte

- 500 g lamsgehakt
- 1 st ei
- 2 el paneermeel
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- ½ tl kaneel
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1/8e bos fijngehakte peterselie
- Zout en peper naar smaak
- 1 el zonnebloemolie

Bereidingswijze

Geroosterde rode biet

1. Verwarm de oven voor op Circulatiegrill 200°C, stoomstand 2.
2. Meng de bietenblokjes met olijfolie, komijn, zout en peper.
3. Verspreid op een bakplaat en rooster 30-35 minuten tot ze zacht en licht gekarameliseerd zijn.

Bulgur

1. Doe de bulgur in een ovenschaal en voeg de sumac, groentebouillon en olijfolie toe.
2. Stoom op 100°C, 10 minuten tot de bulgur gaar en luchtig is.
3. Laat even rusten en roer los met een vork.

Kruidenyoghurt

1. Meng de Griekse yoghurt met knoflook, munt, peterselie, citroensap, zout en peper.
2. Zet koel weg tot gebruik.

Lamsköfte

1. Verwarm een teppanyaki plaat (of pan), zonder olie, minimaal 5 minuten voor op vermogensstand 7.
2. Meng het lamsgehakt met het ei, paneermeel, komijn, gerookt paprikapoeder, kaneel, ui, knoflook, peterselie, zout en peper.
3. Vorm met de hand 'handpalm' grote en ovale balletjes van.
4. Leg de köftes op de hete plaat en bak ze rondom bruin en gaar.

Serveren

1. Meng de bulgur met de geroosterde biet en doperwtjes.
2. Garneer met verkruimelde feta, walnoten en lente-ui.
3. Serveer met de lamsköfte en een flinke lepel kruidenyoghurt.