

Lamskebab-spies met parelcouscous, met gegrilde groenten en fris van yoghurt & munt

Menugang	Aantal personen	Bereidingstijd	Benodigdheden
Hoofdgerecht	4 personen	60 minuten	Stoomovens Kookplaat

Ingrediënten

Kebab

- 500 gr lamsgehakt
- 1 ei
- 2 el broodkruim (panko)
- 2 el gedroogde oregano
- 1 el komijnpoeder
- 1 theelepel chili-vlokken
- Flink zout, en peper naar smaak
- Zonnebloemolie
- Houten spiesjes

Gegrilde groenten

- 1 middelgrote zoete aardappel
- 100 gr cherry-tomaatjes
- 1 rode paprika
- 1 el ras-al-hanout
- 1 el harissa
- zout en peper
- optioneel peterselie en/of koriander

Parelcouscous

- 250 gr parelcouscous (middelfijn)
- 350 groentebouillon

Fris van yoghurt & munt

- 1 kopje yoghurt
- mespuntje harissa
- 1 el gehakte verse munt
- 1 tl gehakte verse koriander
- peper & zout

Bereidingswijze

Kebab:

1. Leg de spiesjes in water.
2. Doe de ingrediënten in een kom en kneed het gehakt goed door, totdat het vlees aanvoelt als deeg.
3. Verdeel het vlees in 12 porties en kneed dat om de vier (of acht) voor geweekte houten spiesjes.
4. Leg de spiesjes een uurtje in de koeling zodat het vlees opstijft (en niet uit elkaar valt bij het bakken).
5. Bak de spiesen op de voorverhitte teppanyaki of pan op stand 7 op een inductie kookplaat.
6. Hou ze daarna eventueel warm in de stand warmhouden van de oven (circa 65° C).

Gegrilde groenten

1. Verwarm de oven voor op 200° C circulatiegrill.
2. Snij de schone (al dan niet geschild) zoete aardappel in hapklare stukken.
3. Meng de aardappel in een kom met ras-al-hanout, harissa, 4 el zonnebloemolie. Doe ze op een bakplaat-met-papier en bak 10 minuten en voeg stoom 2 (gemiddeld) toe.
4. Voeg de grof gesneden paprika toe en bak nog 10 minuten. Snij tomaatjes in tweeën en bak nog 2 minuten mee.
5. Bestrooi vlak voor serveren met wat gehakte peterselie en/of koriander.

Parelcouscous

1. Verwarm de oven voor op 100° C volledig stoom.
2. Doe de couscous in een dichte bak met de bouillon en stoom gaar in zo'n 15-20 minuten: afhankelijk van de grootte. (Zie ook tip onder aan het recept*).
3. Spoel de couscous koud en meng er met een vork 1-2 el olijfolie door.

Frisse dip van yoghurt en munt

1. Meng alle ingrediënten in een kommetje, proef en breng verder op smaak met pittige harissa en/of peper & zout.

Afmaken en serveren:

Verdeel de parelcouscous over de borden. Leg de lamskebab erop (naar keuze met of zonder spies). Maak af met wat dotten van de yoghurt en/of blaadjes peterselie, munt, koriander. Besprenkel tenslotte met wat (olijf)olie en citroensap.

***Tip**

Voor een mooie, losse korrel kun je de couscous in twee stappen stomen:

Was de couscous en stoom 10 minuten in de 100° hete stoomoven. Doe de couscous in een ruime schaal met een scheutje olijfolie en een klein kopje koud water. Wrijf de korrels los met je handen.

Stoom de couscous vervolgens nogmaals 5-10 minuten tot deze zacht en gaar is.