



Kefta in tomatensaus

Gekruide gehaktballetjes van rund en lam die zachtjes garen in een geurige tomatensaus, traditioneel afgewerkt met een gepocheerd ei. Heerlijk met brood of couscous.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	35'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

["500 g gemengd gehakt (rund en lam)", "800 g gepelde tomaten (blik)", "2 uien", "3 teentjes knoflook", "2 el olijfolie", "1 kl komijnpoeder", "1 kl paprikapoeder", "1 kl kaneelpoeder", "0,5 kl gemberpoeder", "4 eieren", "0,5 bosje verse koriander", "0,5 bosje verse platbladige peterselie", "zout en peper"]

Bereidingswijze

1. ["Snipper beide uien fijn. Hak de koriander en peterselie grof.", "Meng het gehakt in een kom met de helft van de gesnipperde ui, de helft van de gehakte kruiden, het komijnpoeder, het

kaneelpoeder, het gemberpoeder, zout en peper. Kneed alles goed door en draai er kleine balletjes van, elk ongeveer zo groot als een walnoot.", "Verhit de olijfolie in een ruime, brede pan op middelhoog vuur. Bak de keftaballetjes in porties rondom goudbruin, ongeveer 5 tot 6 minuten in totaal. Schep ze daarna uit de pan en zet apart.", "Bak in dezelfde pan de resterende gesnipperde ui en de fijngeplette knoflook op matig vuur gedurende 3 minuten, tot ze zacht en glazig zijn.", "Voeg de gepelde tomaten toe en plet ze grof met een lepel. Strooi het paprikapoeder erover, kruid met zout en peper en laat de saus 10 minuten zachtjes pruttelen tot ze iets ingedikt is.", "Leg de keftaballetjes terug in de saus. Laat ze op zacht vuur 12 minuten meestoven, zodat ze gaar worden en de smaken zich vermengen.", "Maak 4 kuiltjes in de saus met de achterkant van een lepel. Breek in elk kuiltje voorzichtig een ei. Dek de pan af met een deksel en laat de eieren 5 tot 7 minuten pocheren, tot het eiwit volledig gestold is maar de dooier nog licht vloeibaar is.", "Bestrooi met de rest van de gehakte koriander en peterselie en dien meteen op."]

Tip

Werk het gehaktmengsel niet te lang: overknenen maakt de balletjes taai. Zorg er ook voor dat de pan goed heet is voor u de balletjes aanbraadt, zodat ze een mooie korst krijgen en niet uit elkaar vallen.

Lekker met

Vers platbrood of couscous om de rijke tomatensaus in op te scheppen.

Dranktip

Een glas gekoeld muntthee of een frisse rosé past goed bij de warme kruiden in dit gerecht.