



Tajine met kefta

Een geurige Marokkaanse stoofpot met gekruide kefta-balletjes van lamsgehakt, gegaard in een verse tomatensaus met een pocheerei bovenop.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	40'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

Voor de kefta:

500 gr lamsgehakt

2 el fijngesneden verse peterselie

2 el fijngesneden verse koriander

1 tl zout

0,5 tl kurkuma

0,5 tl zwarte peper

1 tl komijnpoeder

1 tl gemberpoeder

0,5 tl paprikapoeder

Voor de saus:

1 ui, fijngesneden

2 teentjes knoflook, fijngesneden

400 gr tomatenblokjes (blik)

2 el tomatenpuree

1 tl komijnpoeder

olijfolie naar smaak

peper en zout naar smaak

2 tot 4 eieren (optioneel)

Bereidingswijze

- 1.** Meng het lamsgehakt met de peterselie, koriander en alle kruiden: zout, kurkuma, zwarte peper, komijnpoeder, gemberpoeder en paprikapoeder. Kneed het geheel goed door en draai er kleine balletjes van ter grootte van een walnoot.
- 2.** Verhit een scheut olijfolie in een brede pan of tajine op middelhoog vuur. Bak de balletjes rondom goudbruin en schep ze daarna uit de pan.
- 3.** Bak in hetzelfde bakvet de ui en knoflook op laag vuur glazig, ongeveer 5 minuten.
- 4.** Voeg de tomatenpuree toe en laat die 2 minuten meebakken terwijl je regelmatig roert.
- 5.** Voeg de tomatenblokjes en het komijnpoeder toe. Breng op smaak met peper en zout en laat de saus 10 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.
- 6.** Leg de kefta-balletjes terug in de saus. Dek de pan af en laat alles nog 15 tot 20 minuten zachtjes sudderen tot de balletjes volledig gaar zijn.
- 7.** Wil je afwerken met eieren: maak met een lepel kleine kuiltjes in de saus, breek er een ei in elk kuiltje en dek de pan opnieuw af. Laat de eieren pocheren tot het eiwit gestold is maar de dooier nog licht zacht is, ongeveer 5 minuten.
- 8.** Bestrooi met wat extra verse koriander en dien onmiddellijk op.

Tip

Kneed het gehakt voor de kefta goed en lang door zodat de kruiden volledig opgenomen worden en de balletjes goed bij elkaar blijven tijdens het bakken. Laat het mengsel eventueel 30 minuten rusten in de koelkast voor je de balletjes vormt.

Lekker met

Serveer met Marokkaans platbrood of couscous.

Dranktip

Zero Sugar Rode Wijn (Pure the Winery) Soepele, droge rode wijn (barbera & merlot) met een aroma van kersen en rood fruit. 0 g suiker per glas. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij Pure the Winery