

GRIEKSE KOFTA MET TOMAAT, UI EN COURGETTE

4 personen / 586 kcal per portie

Ingrediënten:

- 300 gram rundergehakt
- 1 ei
- 2 eetlepels paneermeel
- 2 tenen knoflook
- $\frac{3}{4}$ eetlepel + 1 theelepel komijn
- $\frac{3}{4}$ eetlepel + 1 theelepel oregano
- $1\frac{3}{4}$ theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel olijfolie
- 400 gram tomatenblokjes
- 2 uien
- 2 courgettes
- 2 paprika's
- 240 gram rijst
- 60 gram tzatziki
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de courgettes en paprika in blokjes. Snipper de ui. Snijd de knoflook fijn. Breng het gehakt op smaak met peper en zout, knoflook, komijn ($\frac{3}{4}$ el), oregano ($\frac{3}{4}$ el) en paprikapoeder ($\frac{3}{4}$ tl). Kneed samen met de paneermeel en het ei en maak 16 balletjes. Verhit de olie in een pan en bak de balletjes rondom goudbruin. Voeg dan de ui, paprika en courgette toe en bak op middelhoog vuur mee voor 5 minuten, voeg dan de tomatenblokjes toe samen met de komijn (1 tl), kaneel (1 tl), paprikapoeder (1 tl) en oregano (1 tl). Laat dit een half uurtje pruttelen op laag vuur. Zo trekken alle smaken goed in de groenten en zijn de groenten zacht gestoofd. In de tussentijd kook je de rijst gaar. Proef op het einde of de saus nog meer op smaak moet worden gebracht met peper en zout. Serveer de kofta met witte rijst en tzatziki.