




Paprikagehakt met pitabrood

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram rundergehakt
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 1/2 rode paprika
- 200 gram kidneybonen uit blik
- zout, zwarte peper
- 2 el fijngehakte peterselie
- 2 rijpe avocado's
- sap van 1 citroen
- 2 el olijfolie
- 8 pitabroodjes
- 100 gram gemengde sla
- 150 ml zure room of crème fraîche

Voedingswaarde

- 975 kcal / 4095 kJ
- 46 gram vet
- 44 gram eiwit
- 96 gram koolhydraten
- 10 gram vezels

Wist u dit

Pitabroodjes zijn platte broodjes van ongezuurd gistdeeg dat met olijfolie wordt verrijkt. Ze hebben vaak een wat dikke korst en komen uit het Midden-Oosten.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koekopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Paprikagehakt met pitabrood

Bereiding

- 1 Pel de ui en knoflook en snijd fijn. Maak de paprika schoon en snijd in kleine blokjes. Laar de kidneybonen uitlekken en prak ze fijn. Meng ui, knoflook, paprika en kidneybonen met de peterselie door het gehakt.
- 2 Vorm van het gehakt 32 gehaktballetjes. Leg ze op een bakblik en zet ze afgedekt 30 min. koud. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schil ze. Prak ze met een vork. Breng ze op smaak met citroensap, zout en zwarte peper.
- 3 Verhit de olie in een pan. Braad daarin in porties de gehaktballetjes in 6 min. goudbruin. Rooster ondertussen kort de pitabroodjes en knip of snijd ze iets in, zodat er envelopjes ontstaan. Vul elk broodje eerst met een paar blaadjes sla en dan met vier gehaktballetjes. Serveer er de avocado-dip en crème fraîche of zure room apart bij.

Kooktips

Als u de avocado-dip tot het serveren weg zet met de avocado pit, wordt het vrucht vlees niet zo snel bruin.

Serveren

De gehaktballetjes zijn erg geschikt om op een kinderfeestje te serveren. Ze passen ook heel goed bij een lopend-buffet.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten