

Griekse gehaktballetjes met feta



Rijshout 1 - 5667 HT Geldrop
+31 (0)40 - 787 989 7

(genoemde tijden en hoeveelheden zijn voor 4 personen)

Groep	Hoofdgerechten met vlees	
Seizoen	Niet seizoengebonden	
Keuken	Grieks	Lekker met
Beoordeling	5 sterren	

Ingrediënten

1 snuf	Peper
100 gram	Feta
275 gram	Couscous
0,5 theelepel	Kaneelpoeder
1 pak	Gezeefde tomaten
1 st	Groene paprika
1 st	Uien
2 eetlepel(s)	Olijfolie
3 theelepel	Oregano
1 st	Eieren
3 eetlepel(s)	Paneermeel
3 st	Knoflook
300 gram	Gehakt

Bereiding

Meng het gehakt met de helft van de knoflook, het paneermeel, het ei, 2 theelepels oregano en peper naar smaak. Rol er met vochtige handen 12 balletjes van.

Verhit in een koekenpan de olijfolie. Bak de gehaktballetjes in 3 min. rondom bruin aan. Schep ze uit de pan.

Fruit in het bakvet de ui en de rest van de knoflook 1 min. Voeg de paprika toe en bak nog 2 minuten. Bestrooi met de kaneel. Schenk de gezeefde tomaten in de pan en breng tegen de kook aan.

Draai het vuur laag, voeg de gehaktballetjes toe aan de tomatensaus en stoof de balletjes in 15 minuten gaar. Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep de couscous met de gehaktballetjes en tomatensaus op 4 borden. Verkrumel de feta grof erboven en bestrooi met de rest van de oregano.

Wist u dat ...

De couscous kan goed vervangen worden door rijst