

Kabab



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	303	38,5 g	12 g	5 g

Ingrediënten:

150 kalkoen- of kipfilet, fijngesneden tot gehakt of met de hakmolen fijngemaakt

2 tomaten of 6 cherrytomaatjes

1 dunne prei, het witte deel in ringetjes

1 teentje knoflook, geperst of fijngesneden

3 takje selderij

Snufje zwarte peper

Snufje paprikapoeder

sumak

1 eetlepel olijfolie

Salade als bijgerecht:

Kropsla, veldsla, rucola en/of gemengde sla naar keuze

Tomaat

Witlof

Azijn

Mosterd

Peper

Fijngehakte bieslook



Bereiding:

Snij de prei, knoflook en selderij heel erg fijn. Meng dit door het gehakt en voeg de olie, peper en paprika toe. Knead dit goed door, eventueel met een scheutje water. Rol het tot een bal en dek het goed af met vershoudfolie. Laat minimaal 2 uur tot 1 dag in de koelkast de smaken goed intrekken (hoe langer, hoe lekkerder).

Verwarm de oven voor met de onderwarmte-stand. Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Maak van het gehakt worstjes (3 stuks) en leg ze in de ovenschaal. Halveer de tomaten en leg ze tussen de worstjes. Zet gedurende 20-30 minuten in de oven tot de onderkant knapperig wordt. Zet dan de oven op de grillstand, en zet nog 15 minuten in de oven. Als de bovenkant gekleurd is, is het gerecht klaar. Strooi er wat sumak over en serveer met de salade

Salade als bijgerecht

Koop kropsla, veldsla, rucola en/of gemengde sla naar keuze, meng met tomaat en witlof, maak een dressing van azijn, water en een mespuntje mosterd met peper en fijngehakte bieslook en meng het geheel.