

Malfoof



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	300	40,5 g	12 g	4 g

Ingrediënten:

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

7-8 Chinese koolbladeren (witte kool kan evt. ook)

1 dunne prei, witte deel in ringetjes gesneden

Beetje selderij, fijngesneden

2 teentjes knoflook, geperst of fijngesneden

1 eetlepel olijfolie

Kruiden:

- ½ theelepel kerrie

- ½ theelepel peper

- ½ theelepel paprika

- ½ theelepel kurkuma

- ½ theelepel biryani kruiden

(kruidenmix, te koop in Arabische/Turkse winkel)

150 ml heet water



Bereiding:

Haal de koolbladeren voorzichtig los, was ze en dep ze droog. Indien witte kool gekozen is: Kook de koolbladeren zodat ze buigzaam worden. Laat daarna afkoelen en verwijder de harde nerf.

Meng in een kom gehakt, prei, de helft van de knoflook, selderij en de kruiden. Pak een koolblad en leg een eetlepel gehakt in het midden. Vouw de zijanten naar binnen dicht en draai de rest van het blad om het mengsel in vingervorm (langwerpig staafje) dicht. Vul zo alle koolbladeren.

Verhit de olie in een anti-aanbakpan en fruit zachtjes de knoflook tot deze bruin kleurt. Voeg water toe en laat even meekoken. Leg de koolvingers (= malfoof) dicht tegen elkaar in deze pan zodat ze niet open gaan tijdens het koken. Doe een deksel schuin op de pan en laat ze op een zacht vuurtje ongeveer 20 minuten gaar koken.