



Mediterrane gehaktschotel met ei en couscous

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 250 g rundergehakt
- 🍴 ½ ui (gesnipperd)
- 🍴 ½ tl komijnpoeder (djinten)
- 🍴 ½ tl paprikapoeder
- 🍴 mespunt cayennepeper
- 🍴 1½ eetlepels olijfolie
- 🍴 150 g couscous
- 🍴 2 eieren
- 🍴 1 el verse peterselie (gehakt)

ZO MAAK JE HET:

1. Kneed het gehakt met de ui, komijn, paprikapoeder, cayennepeper, zout en ½ el olijfolie.
2. Vorm er met vochtige handen kleine balletjes van.
3. Verhit de rest van de olie in een ruime hapjespan en bak hierin het de gehaktballetjes in 7-8 minuten rondom goudbruin en bijna gaar.
4. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Breek de eieren tussen de gehaktballetjes in de pan zodat de dooiers heel blijven.
6. Bak tot het eiwit gestold is en de dooiers nog zacht zijn.
7. Bestrooi de gehaktschotel met de peterselie en serveer met de couscous.

TIP: Garneer de couscous met stukjes rode paprika en ringetjes bosui. In plaats van couscous is rijst of quinoa ook lekker.

TIP: Vervang de peterselie door koriander.

BRON: boodschappen.nl

