



Mediterrane gehaktspiezen met couscous-salade en yoghurtsaus

2 PERSONEN

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 50 g couscous
- 🍴 200 g gehakt half-om-half
- 🍴 1 eierdooier
- 🍴 1 teentje knoflook, geperst
- 🍴 ½ bosje munt blad fijngesneden
- 🍴 ½ bosje platte peterselie blad fijngesneden
- 🍴 3 el olijfolie groene
- 🍴 1 kropje little gem
- 🍴 1 vleestomaat ontveld, zaad en vocht verwijderd, in blokjes
- 🍴 ½ citroen het sap
- 🍴 ½ komkommer
- 🍴 ½ bakje (150 ml) Turkse of Griekse yoghurt

MATERIAAL: grill of grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de gehaktspiezen onder de grill of in de grillpan.
2. Bereid de couscous volgens de aanwijzing op het pak en laat wat afkoelen.
3. Kneed het gehakt met de eierdooier, ½ teen knoflook, ½ el munt, ½ el peterselie en flink zout en peper goed, zodat het mooi stevig is.
4. Vorm er 4 stevige dikke worstjes van, plet ze iets en steek door elk worstje 2 satéprikkers, zodanig dat ze elkaar binnenin kruisen.
5. Bestrijk de worstjes met wat olie.
6. Rooster de gehaktspiesjes in 10 min. rondom bruin in de grillpan.
7. Keer regelmatig.
8. Was en droog de buitenste slabladeren, leg op elkaar en snijd in dunne reepjes.
9. Verdeel de kleine binnenste slablaadjes over een schaal.
10. Meng de gesneden sla met de couscous, rest van de peterselie, tomaatstukjes, het citroensap en de rest van de olie.
11. Breng op smaak met zout en peper en verdeel over de slablaadjes.
12. Schil de komkommer, halveer overlangs, schraap het zaad eruit en snijd de komkommer in piepkleine blokjes.
13. Meng de komkommer, yoghurt, munt, rest van de knoflook en zout en peper naar smaak.
14. Serveer met de salade en munt-yoghurt.

BRON: deliciousmagazine.nl

