

Kruidige kofta met rijke tomatensaus

Soms heb je van die gerechten die meteen een gevoel van warmte en gezelligheid oproepen. Kofta is er zo één. Kruidige gehaktballetjes die langzaam hun smaak afgeven aan een rijke tomatensaus met groenten. Simpel om te maken, maar groots in smaak! Het mooie is dat je dit gerecht alle kanten op kunt eet het met rijst voor een stevige maaltijd of schep het met een stuk flatbread zo van je bord. Comfortfood met een vleugje Midden-Oosten, maar dan gewoon uit je eigen keuken.

Ingrediënten

- 250 gram rundergehakt
- 200 gram rijst
- Halve courgette
- 1 Paprika
- 1 Grote rode ui
- 3 bosuitjes
- Olijfolie om in te bakken

Gehaktkruiden

- Paneermeel of een beschuit
- 2 tl Knoflookpoeder
- 1 tl Komijnpoeder
- Snuf nootmuskaat
- Peper en zout naar smaak

Saus

- 1 Blik tomatenblokjes of gepelde tomaten
- 2 tl Knoflookpoeder
- 1 tl Komijnpoeder
- 1 tl Kaneelpoeder
- Peper en zout naar smaak
- Runderbouillonblokje

Doe het gehakt in een kom en voeg hier alle ingrediënten van het gehakt aan toe. Schep alles goed om en vorm ongeveer 10 balletjes gehakt.

Verhit een bakpan op het vuur en bak hierin de gehaktballetjes bruin.

Kook ondertussen de rijst volgens de verpakking.

Doe alle groenten gesneden in een pan en bak deze met een beetje peper en zout tot de groente bijt gaar is.

Voeg vervolgens alle ingrediënten voor de saus toe bij de pan van de groenten. Roer alles goed door en laat het geheel nog even 10 minuten pruttelen.

Serveer de rijst met de groenten, daarop de balletjes & eet smakelijk!

