

# Jukebox Diner

## Recept van week 19

Ingezonden door: DJ Jootje

### Griekse gehaktschotel:

#### Ingrediënten voor 2 personen

Vleesgerecht: 200 gr rundergehakt, zout/peper, 2 mespunten komijn-en knoflookpoeder, 1 tl tijm  
1 mespunt laurier(gemalen/ of 1 gedroogd blaadje mee-stoven), 1 tl oregano, 1 tl kaneelpoeder, 1 gesnipperde ui

Saus: 1 ui, blik gepelde tomaten, olijfolie, maizena/allesbinder

Rijst: 90 gram witte rijst(basmati)

Griekse salade: ijsbergsla, komkommer( of komkommerschijven op sap), vleestomaat, 1 rode ui, olijven.

Dressing: keuze naar smaak

#### Hulpmiddelen

Braadpan/grillpan  
kookpannen

#### Voorbereiding

Vermeng het gehakt met de kruiden. Maak van het mengsel 8 balletjes. Fruit 1 ui erbij in de pan. maak de salade en kook de rijst.

#### Bereidingswijze

Bak de gehaktballetjes in 1 eetl olijfolie tot ze gaar zijn. Fruit in een andere pan 1 ui in 1 eetl olijfolie, voeg tomaten uit blik toe(300 gr) en vermeng met 4 eetl ketchup. Wam het goed op. Blijft de saus te dun dan kun je het indikken met wat maizena of allesbinder.

Meng de saus met de gehaktballetjes en warm het nog ongeveer 10 minuten door. Niet laten koken! Uiteraard kun je ook kant en klare koftamix gebruiken.

#### Serveertips

Serveer de salade apart in een schaalje. Zet de dressing erbij.

Op een bord schep je de rijst en daarop de gehaktballetjes. Je kunt eventueel afgarnen met gesnipperde verse peterselie of geknipte uienpijpjes.



Recepten kunt u inzenden voor iedere donderdag naar [info@promootje.nl](mailto:info@promootje.nl)