

Ingrediënten voor 6 personen

150 gr.bulgur(gebroken tarwe]
500 gr.mager rundergehakt] 2
uien] 6 tomaten] 1 bosje
peterselie,fijngehakt] 1 el.gehakte
munt] 2 el.citroensap] 75
ml.groentesap] ? bosje
bieslook,fijngeknipt] ? tl.zout]
peper]

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Mediterraan
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Bulgur-gehaktcasserole

Hulpmiddelen

Oven 180°C.ovenschaal,zeef,

Vorbereiding

Week de bulgur 15 min.in 2,5 dl water.Pel en snipper de uien.Was de tomaten,verwijder de steelaanzet en snijd het vruchtvlees van 4 tomaten in stukjes.Snijd de resterende tomaten in achten.

Bereidingswijze

Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak hierin het gehakt al roerend 4-5 min. Laat het gehakt uitlekken in een zeef.Doe het daarna terug in de koekenpan.Verwarm de oven voor.Doe de uien bij het gehakt en fruit ze glazig.Giet de bulgur af en laat hem uitlekken.Schep de bulgur met de stukjes tomaat,de peterselie,de munt,het zout,de peper,groentesap en citroensap door het gehaktmengsel.Schep het geheel in een ovenschaal en bak het 15-20 min.in de oven.

Serveertips

Neem de bulgur-gehaktschotel uit de oven en schik hem op een schaal.Garneer hem met partjes tomaat en geknipte bieslook.