

Kofta

Ingrediënten

3 à 4 personen

Voor het vlees:

450 gram rundergehakt
1 ei, paneermeel
peper en zout
1/2 klein gesnipperde ui
theelepel gedroogde komijn

Voor de saus:

1 courgette
1 rode paprika
1/2 gesnipperde ui
1 teen knoflook
1 laurierblad
1 theel. gedroogde tijm
1 theel. kaneel
1 theel. oregano
1 eetl. citroensap
klein blikje tomatenpuree (eigen merk van Jumbo= suikervrij)
4 tomaten.

Bereidingswijze

Meng het gehakt met de ingrediënten voor het vlees.

Draai er balletjes van ter grootte van een pingpongbal (ca. 12) en bak ze aan in een hapjespan.

Neem ze uit de pan als ze aan alle kanten bruin zijn.

Snijd intussen de courgette en de paprika in stukjes.

Bak die in het braadvet, samen met de gesnipperde ui en de kruiden.

Bak dit ong. 10 minuten op een middelhoog vuur.

Doe de gehaktballetjes er weer bij.

Voeg de tomaten in blokjes en de tomatenpuree toe, roer goed door en laat nog 5 minuten doorsudderen.

Lekker met rijst of rauw geraspte en aangebakken bloemkool met een beetje cayennepeper(= koolhydraat arm en proeft bijna als rijst.)

Bijzonderheden

suikervrij, koolhydraat-arm