

Griekse Kofta met Bulgur



Kruidige gehaktrolletjes in tomatensaus

*Wil je genieten van een smaakvolle, kruidige maaltijd met een vleugje Griekse charme? Deze Griekse Kofta in een rijke tomatensaus is een heerlijk gerecht, perfect voor een doordeweekse avond of een gezellig diner. **Serveer met bulgur en tzatziki** voor een compleet en voedzaam gerecht!*

Benodigheden

- Koekenpan of hapjespan met deksel (voor fornuisbereiding)
- Gietijzeren pan (voor kamado-bereiding)
- Snijplank en mes
- Mengkom
- Spatel

Ingrediënten

Voor de kofta:

- 300 g rundergehakt
- 1 ei
- 4 el paneermeel
- 1 sjalot, ragfijn gesneden
- 1 teen knoflook, fijngehakt

- 1 tl gemalen komijnzaad
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 1/2 tl nootmuskaat
- Snuf zout en peper

Voor de tomatensaus:

- 400 g tomatenblokjes (of tomatenpassata zonder toegevoegde suiker)
- 2 paprika's (rood en/of geel), in blokjes
- 1 courgette, in halve maantjes (optioneel vervangbaar door extra paprika's)
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 tl gemalen komijnzaad
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl oregano
- 1 tl kaneel
- 1/2 tl cayennepeper (of minder, naar smaak)
- Snuf zout en peper
- Scheut olijfolie

Voor erbij

- Gekruide grove bulgur (zie bereiding)
- Verse peterselie, gehakt (optioneel)
- Tzatziki (optioneel)

Bereidingswijze

Op het fornuis

Stap 1: Maak de kofta

1. Meng het gehakt met het ei, paneermeel, sjalot, knoflook, komijn, oregano, paprikapoeder, nootmuskaat, zout en peper in een kom.
2. Vorm kleine rolletjes of balletjes van ongeveer 20 g per stuk.
3. Verhit een scheut olijfolie in een pan en bak de kofta rondom bruin en gaar. Haal uit de pan en zet apart.

Stap 2: Bereid de tomatensaus

1. Fruit de sjalot en knoflook in dezelfde pan tot ze glazig zijn. Voeg de courgette en paprika toe en bak deze 5 minuten mee.
2. Voeg de tomatenblokjes, komijn, paprikapoeder, oregano, kaneel en cayennepeper toe. Breng op smaak met zout en peper.
3. Doe de kofta terug in de pan en zorg dat ze goed bedekt zijn met saus. Voeg eventueel een scheut water toe als de saus te dik is.
4. Laat het geheel 15-20 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan. Haal het deksel eraf en laat de saus nog 10-15 minuten indikken.

Stap 3: Bereid de grove bulgur

1. Breng water aan de kook en voeg de grove bulgur toe.
2. Voeg kruiden zoals gerookte paprikapoeder, fijngesneden peterselie of kleine stukjes paprika toe voor extra smaak.
3. Laat zachtjes 15 minuten koken

Op de kamado (in gietijzeren pan)

Wil je een extra rokerige smaak en gelijkmatige garing? Dan is de **kamado** een fantastische optie!

Stap 1: Kamado voorbereiden

1. Stel de kamado in op **180-200°C** met een **directe of indirecte opstelling** (gebruik een hitteschild als je indirecte warmte wilt).
2. Plaats een **gietijzeren pan** op het rooster en laat deze goed voorverwarmen.
3. Voeg een klein blokje rookhout toe (bijv. **kersen of appelhout**) voor een subtiele rooksmak.

Stap 2: Kofta bakken

1. Verhit een **scheut olijfolie** in de gietijzeren pan.
2. Leg de kofta in de pan en bak ze **rondom bruin** in **5-7 minuten**.
3. **Optioneel:** Wil je een lichte grillsmak? Haal de pan uit de kamado en grill de kofta **kort direct op het rooster** voordat je ze in de saus laat garen.

Stap 3: Tomatensaus bereiden en sudderen

1. Haal de kofta uit de pan en zet even apart.
2. Voeg indien nodig extra olijfolie toe en fruit de sjalot en knoflook tot ze glazig zijn.
3. Voeg de paprika en courgette toe en bak deze **5 minuten** mee.
4. Voeg de tomatenblokjes, kruiden en specerijen toe en roer goed door.
5. Leg de kofta terug in de pan en laat **15-20 minuten zachtjes pruttelen** met de kamado-deksel gesloten.
6. Laat de pan de laatste **5-10 minuten** zonder deksel sudderen, zodat de saus indikt.

Serveer

Serveer de kofta met de gekruide bulgur. Garneer met verse peterselie en voeg een schep tzatziki toe voor een frisse twist.

Variatietips

- **Vegetarisch alternatief:** Gebruik vegetarisch gehakt of een mix van fijngemalen kikkererwten en paneermeel.
- **Extra groenten:** Voeg spinazie of aubergine toe aan de tomatensaus.
- **Pittiger:** Voeg extra cayennepeper toe aan zowel de kofta als de saus.

Bewaartips

In de koelkast:

- Laat de kofta en saus volledig afkoelen en bewaar in een luchtdichte container tot 3 dagen.
- Bewaar bulgur apart om te voorkomen dat deze te zacht wordt.

In de vriezer:

- Vries de kofta en saus samen in een luchtdichte bak in. Bewaar tot 3 maanden.
- Laat ontdooien in de koelkast en verwarm langzaam in een pan.

Opwarmtips

Oven:

- Verwarm de oven voor op 180°C. Plaats de kofta in een ovenschaal en verwarm gedurende 15 minuten.

Magnetron:

- Verwarm de kofta en saus in een magnetronbestendige schaal gedurende 2-3 minuten op middelhoog vermogen.

**Probeer dit heerlijke recept en breng een stukje Griekenland naar
jouw keuken – of naar de kamado!**