

LINZEN KEFTEDES MET MUNT YOGHURT (GRIEKSE GEHAKTBALLETJES)

Vorbereidingstijd: 20 minuten | Totale tijd: 40 minuten | Porties: 60-70 balletjes

Ingrediënten:

- 1000 gr rundergehakt
- 500 gr gespletten rode linzen, gekookt
- 160 gr rode ui, gesnipperd
- 35 gr knoflook, fijngehakt
- 125 gr volkoren broodkruimels
- 1 ei
- 10 gr verse peterselie, fijngehakt
- 12,5 gr verse munt, fijngehakt
- 2 tl gedroogde oregano
- 2 el (koolzaad) olie
- 375 ml gewone vetvrije Griekse yoghurt
- 6 gr verse munt, grof gehakt
- 2 el limoensap
- 1 tl komijn, gemalen
- 125 ml olijfolie
- 125 gr bloem
- 5 gr verse peterselie, grof gehakt

Bereiding:

1. Meng in een grote kom het rundvlees, linzen, ui, knoflook, broodkruimels, ei, peterselie, munt, oregano en olie. Meng goed met een spatel of met je handen tot een glad mengsel is ontstaan.
2. Laat het mengsel 20 minuten in een afgedekte kom in de koelkast staan. Begin na het rusten met het rollen van ballen ter grootte van een volle eetlepel. Het mengsel moet 60-70 gehaktballen opleveren.
3. Meng vervolgens in een kom de yoghurt, munt, limoensap en komijn.
4. Verwarm in een grote koekenpan met zware bodem de olijfolie op middelhoog tot hoog vuur. De olijfolie moet de bodem van de pan volledig bedekken. Haal de gehaktballen door de bloem en schud het overtollige bloem eraf. Bak in de pan aan alle kanten 5-6 minuten bruin. Haal de gehaktballen uit de pan en houd warm tot gebruik.
5. Garneer de gehaktballen wanneer ze klaar zijn met grof gehakte peterselie en serveer met muntyoghurt als dipsaus.