



LINZEN KEFTEDES MET MUNT-YOGHURT (GRIEKSE GEHAKTBALLETJES)

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

Ingrediënten:

- 500 g rundergehakt of kalkoengehakt
- 750 g gespleten rode linzen, gekookt
- 200 g rode ui, gesnipperd
- 35 g knoflook, fijngehakt
- 125 g volkoren broodkrumels
- 1 ei
- 15 g verse peterselie, fijngehakt
- 15 g verse munt, fijngehakt
- 2 tl gedroogde oregano
- 2 el (koolzaad) olie
- 125 ml olijfolie
- 125 g bloem
- 6 g verse peterselie, grof gehakt

Munt-yoghurt

- 375 ml vetvrije Griekse yoghurt
- 6 verse munt, grof gehakt
- 2 el limoensap
- 1 tl komijn, gemalen

Bereiding:

1. Meng in een grote kom het runder- of kalkoengehakt, linzen, knoflook, broodkruim, 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 balletjes 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 overtollig bloem eraf. Bak in de pan aan alle kanten 5-6 minuten bruin. Haal de gehaktballen uit de pan en houd warm tot gebruik. Tip: de oven is ook een goed alternatief.
5. Garneer de ballen met grof gehakte peterselie en serveer met munt-yoghurt als dipsaus.