

# Gehakt uit Griekenland



## Hoofdgerecht

vlees

**4 personen**

**Land:** Griekenland

**Bereidingstijd:** 30 minuten

**Seizoen:** het hele jaar door



## Ingrediënten

- 500 gr rundergehakt
- 2 el olijfolie
- 3 el paneermeel
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eieren
- 3 el koriander
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl kaneel
- bloem
- peper en zout

## Bereidingswijze

1. Versnipper de ui
2. Doe de knoflook in een pers
3. Zet een pan op het vuur, doe er olijfolie in
4. Fruit hierin de ui en de knoflook
5. Doe het gehakt in een kom.
6. Doe hier de eieren, paneermeel, koriander, oregano, kaneel en peper en zout bij
7. Doe hier de ui en de knoflook bij
8. Meng goed door elkaar
9. Maak hier balletjes van ter grootte van een pingpongbal.
10. Rol de balletjes even door de bloem
11. Zet een pan op het vuur doe hier olijfolie in
12. Bak de balletjes in 10 minuten bruin en gaar. Geef bij de balletjes tzatziki (Zie elders op de site bij yoghurt-salade) en een lekkere tomatensalade.

## Tenslotte

Een heerlijk zomers, pittig en fris hapje. **Keftedes** zijn Griekse gehaktballetjes met heerlijke kruiden erin. De gehaktballetjes kunnen ook op een spies en dan op de BBQ. Ik geef er heerlijke zelfgemaakt tzatziki bij, en een slaatje met tomaten. Voor een lekkere **Griekse Gehaktschijf** voor **2** personen een tomaat wassen en in 4 plakjes snijden. ½ ui pellen. Boven kom fijnraspen. Toevoegen: 200 gr gehakt, 1 ei, 1 el kappertjes, zout en peper. 75 gr fetakaas en 1 beskuit of paneermeel erboven verkruiden. Goed door elkaar mengen. 2 platte schijven vormen. Tot gebruik in de koelkast leggen. In koekenpan boter verhitten. Gehaktschijven in 2 min. rondom bruin bakken, halverwege keren. In nog ongeveer 8 minuten gaar bakken. Af en toe keren. In pan plakjes tomaat over gehaktschijven verdelen. Twee plakjes jonge kaas erop leggen. Met deksel op pan, kaas in ongeveer 2 min. laten smelten. ½ el kappertjes erover verdelen. Lekker met patat frites en sla. Nu **Sousouki**: Meng 600 gr lamsgehakt in een schaal met 4 el gyros kruiden, 1 geraspte ui, 2 teentjes knoflook uitgeperst, 1/2 kopje paneermeel en 2 eieren. Snijd de peterselie en de fetakaas fijn en meng dit erbij. Maak kleine ballen van het gehakt en kneed ze een ovale vorm. Rijg ze aan sateprikkers, die je eerst een half uur in water legt te weken. Bak ze in een grillpan om en om bruin. Tot slot **Grieks gehaktbrood**. Bereid 80 gr rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak. Kneed 250 gr gemengd gehakt en 250 gr lamsgehakt, 1 ei, 1 dl melk en 1 tl grof zout en versgemalen peper goed door elkaar. Voeg de iets afgekoelde gekookte rijst toe. Voor de vulling meng 2 el gehakte peterselie, 1 geperst teentje knoflook en 1 kleine witte gesnipperde ui en verkruid 100 gr fetablokjes in het mengsel. Maak van gehaktmengsel en vulling een gehaktbroodje op volgende wijze: leg een laagje gehaktmengsel op de bodem van een beboterde ovenschaal. Leg hierop een laagje vulling, dan weer een laagje gehaktmengsel. Herhaal deze laagjes en eindig met een laagje gehaktmengsel. Verdeel de boter in kleine vlokjes over het gehaktbrood en bak het in het midden van op 200 °C voorverwarmde oven in 60 minuten gaar. Stort het brood op een mooie schaal.