



Kefta met groenten

Kefta komt van het Perzische woord kofta. Dat betekent 'hakken'.*

Ingrediënten:



500 g kefta (gehakt met kruiden)



4 tomaten



2 middelgrote uien



1 bouillonblokje



5 wortelen



5 aardappels



500 g doperwten **of**



500 g sperziebonen



peterselie



1 eetlepel* olijfolie

Recept:

1. Hak* de uien fijn. Bak* de uien in de olijfolie.
2. Hak* de tomaten fijn.
3. Kook* de tomaten met de uien en het bouillonblokje op een laag vuur.
4. Maak kleine balletjes van het gehakt.
5. Voeg* de gehaktballen toe aan de tomaten en de uien.

6. Schil* de wortelen en aardappels. Snijd* ze in stukken.
7. Voeg* de wortelen en aardappels toe aan de gehaktballen. Roer* en laat op een zacht vuur verder koken*.
8. Voeg* de doperwten of de sperziebonen en de peterselie toe. Roer* en laat zacht verder koken*.

Zo doe je dat:



Woordenschat:

- * bakken: iets heet laten worden in olie totdat je het kunt eten
- * hakken: in heel kleine stukjes snijden
- * koken: warmer laten worden dan 100 °C
- * roeren: met de lepel in iets draaien om het te mengen
- * schillen: de buitenste laag van iets (bijvoorbeeld een aardappel) af halen
- * snijden: met een mes in stukken verdelen
- * toevoegen: bij iets doen

* (de) eetlepel

