

Andere lekkere Recepte finden Sie in meinen Büchern:

‚**Pipke & Popke**‘ in Deutsch und Niederländisch, für junge Kinder bis 6 Jahre und

‚**Pippa and Paul**‘, in Englisch, für die jungen Leser 7 bis 10 Jahre.

Spielenderweise hören Ihre Kinder, dass gesunde Ernährung und Sport wichtig ist, um fit zu sein und um gut lernen zu können.

Gerne mache ich noch darauf aufmerksam, dass meine Bücher ‚**Pipke & Popke**‘ und ‚**Pippa and Paul**‘ auch als E- book über Amazon.de und Bol.com erhältlich sind.

### **Mercimek Köftesi:**

#### **Hoe maak je linzengehakballen?**

##### ***Ingrediënten:***

1 kopje rode linzen,  
1 ½ kopjes fijne bulgur,  
1 ui,  
1 bosje peterselie,  
2-3 el. olie,  
1 bosje lente- uitjes,  
2 el. tomatenpuree,  
1 el. peperpuree,  
1 groene turkse peper,  
3 glazen water (eventueel iets meer, om goed te kunnen kneden),  
1 snufje zout,  
1 snufje komijn,  
1 snufje chilipeper,  
1 scheut olijfolie

##### ***Bereiden:***

- Geef de gewassen linzen in een pan en voeg 3 glazen water toe; laat het voor 30-40 min. Koken, tot de linzen zacht zijn.

- Snij de ui, peper, bosui en peterselie fijn.

- Als de linzen helemaal fijn gekookt zijn (een papje), voeg de bulgur eraan toe, geef gelijk een deksel op de pan en laat het hard worden.

- Ondertussen geef in een aparte pan een scheutje olijfolie en fruit de ui en peper; voeg tomatenpuree en peperpuree eraan toe en 2 min. laten pruttelen.

- Schep de linzen over in een schal, doe het afgekoelde tomatenpuree erbij, voeg de kruiden aan toe en kneed het mengsel goed door.

- Voeg de fijngesneden peterselie en bosui toe en kneed nog een keer goed door.

- vorm een slang van de deeg en snij vervolgens 5 cm lange stukken af.

Serveer met sla of rucola.

Eet smakelijk! Afiyet olsun!