**Griekse kofta zonder pakje**

Nodig:

300 gram gehakt

rijst

1 theelepel paprikapoeder

5 tomaten, in blokjes

1 courgette, in partjes

100 ml water

Nodig voor kruidenmix gehakt

2 eetlepels paneermeel

1 theelepel knoflookpoeder

1 theelepel komijnpoeder

½ theelepel uienpoeder

snuf nootmuskaat

peper

zout

Nodig voor sausmix

1 eetlepel tomatenpuree

1 theelepel komijnpoeder

1 theelepel knoflookpoeder

1 theelepel gedroogde oregano

¼ theelepel kaneelpoeder

¼ theelepel kardemom

peper

zout

Bereiding;

Doe het gehakt in een kom en voeg hier alle ingrediënten van de kruidenmix gehakt aan toe. Schep alles goed om en vorm 12 rolletjes van het gehakt. Verhit een ruime pan op het vuur en bak hierin de gehaktrolletjes rondom bruin. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking gaar. Voeg het paprikapoeder aan het kookwater toe. Doe de tomaten en de courgette bij de gehaktrolletjes in de pan. Bak het geheel zo'n 10 minuten tot de tomaten uit elkaar vallen en de courgette zacht is.

Doe alle ingrediënten voor de sausmix in de pan bij het vlees en de groenten en schenk hier 100 ml water bij. Roer alles goed door en laat het geheel nog even 5 minuten pruttelen. Serveer de Griekse Kofta met de gaargekookte rijst..