

Marokkaanse frikkadelle



Genoeg vir: 4-6

Bereidingstyd: 20 minute

Gaarmaaktyd: 40 minute

- 500 g lams- of beesmaalvleis
- 50 ml elk gekapte vars pietersielie en koljanderblare
- 3 ml fyn komyn
- 1 klein ui, fyngekap
- 2-3 vars rooi rissies, ontpit en fyngekap
- olyfolie vir braai
- couscous om voor te sit

Sous

- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 2 middelslag-uie, fyngekap
- 1 groen soetrissie, gekap
- 2 blikke heel tamaties, gekap
- 5 ml elk fyn komyn en kaneel
- 3 ml gemaalde swartpeper
- 30 ml vars suurlemoensap
- 'n hand vol droë-appelkose, middeldeer gesny
- 10 ml heuning
- 1-2 vars rooi rissies, ontpit en gekap
- 50 ml gekapte vars pietersielie

1 Meng al die bestanddele vir die frikkadelle en geur dit na smaak met sout. Rol dit in bolletjies van 2,5 cm. (Maak jou hande nat om die rolwerk makliker te maak.)

2 Verhit 'n kastrol en gooi 'n bietjie olyfolie daarin. Braai 'n paar frikkadelle op 'n slag totdat almal goudbruin en gaar is. Hou dit eenkant.

3 Saus Verhit nog 'n bietjie olie en gooi die knoffel, ui en soetrissie by. Soteer die mengsel tot sag. Voeg die res van die sousbestanddele (behalwe die pietersielie) by. Verhit dit tot kookpunt, verlaag die hitte en laat dit vir 30 minute met die deksel op prut.

4 Laat die frikkadelle vir 10 minute in die sous prut. Roer die pietersielie by en geur dit. Sit dit voor op couscous.