

Lahmacun met kruidig gehakt

Bereiden in: oven
Voorbereiding: 15 min.
Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Voor de bodem: wanneer u zelf wilt maken maar u kunt ook een pizza deeg rol gebruiken of een wrap[
- 250 gram bloem
- 150 ml lauwwarm water
- 1 theelepel droge gist
- ½ theelepel zout
- 1 eetlepel olijfolie
- Voor de gehaktvulling:
- 300 gram rundergehakt
- 1 kleine ui
- 1 kleine rode paprika
- 1 tomaat
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel chilivlokken of pul biber
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- Voedingswaarde Per lahmacun
- Energie ± 445 kcal
- Eiwitten ± 24 g
- Koolhydraten ± 52 g
- Vetten ± 16 g
- Vezels ± 4 g

Wist u dit

Lahmacun wordt traditioneel opgerold gegeten met verse kruiden, groenten en een flinke kneep citroen. Dus vooral lekker met de handen eten!

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Lahmacun met kruidig gehakt

Bereiding

1. Meng bloem, gist en zout. Voeg het lauwwarme water en de olijfolie toe en kneed ongeveer 8 minuten tot een soepel deeg.
2. Laat afgedekt 45–60 minuten rijzen.
3. Snijd ui, paprika, tomaat en knoflook heel fijn. Meng dit met het gehakt, tomatenpuree, komijn, paprikapoeder, chilivlokken, peterselie, peper en zout.
4. Verwarm de oven voor op 230°C en laat een bakplaat alvast heet worden.
5. Verdeel het deeg in 4 gelijke bolletjes en rol elk bolletje heel dun uit, ongeveer zo groot als een flink dinerbord.
6. Verdeel de gehaktvulling dun over de bodems. Druk het mengsel goed uit tot bijna aan de rand.
7. Bak de lahmacun één voor één of per twee, afhankelijk van uw oven, ongeveer 7–9 minuten tot de bodem krokant is en het gehakt gaar.
8. Serveer direct met citroensap, peterselie en eventueel wat sla en rode ui.

Kooktips

hoe dunner u het deeg én de gehaktlaag maakt, hoe lekkerder en authentieker de lahmacun wordt.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten