

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

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 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!

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