

# IRUN! 2B FIT!

## Kalfskebab met yoghurt, curry madras en Turks brood

Ter inspiratie voor het IRun2bFit-menu heeft chefkok Oliver Thole van Librije's Atelier, geheel in het teken van het thema 'welkom in Afrika' een menu voor jullie gemaakt. Het betreft alleen een hoofdmenu en het gerecht is bereid met een green-egg barbecue. Een green-egg zorgt voor de ultieme grillsmaak en helpt het vlees sappig te houden. Heb je geen green-egg dan volstaat een grillpan, barbecue of voor het brood een oven.

### Ingrediënten voor de kebab

400 gr kalfsgehakt  
½ eetlepel curry madras  
1 ei  
50 gram panko (of paneermeel)  
Zout

### Stappenplan bereiding kebab

1. Meng het gehakt met de curry madras, het ei, de panko en zout.
2. Vorm dit om een stokje heen (6 stuks). Laat dit opstijven in de koelkast.
3. Verwarm de Green Egg met gietijzeren rooster.
4. Rooster de kalfskebab op de Big Green Egg tot deze gaar zijn. Dit duurt afhankelijk van de dikte van het vlees 5 tot 9 minuten.

### Ingrediënten voor de yoghurtcrème

50 gr Griekse yoghurt  
40 gr eiwit  
180 gr zonnebloemolie  
20 gr sushiazijn  
½ limoen  
Tabasco

### Stappenplan bereiding yoghurtcrème

1. Doe de yoghurt, eiwit, azijn in een maatbeker en meng kort met een staafmixer.
2. Voeg in een dun straaltje, al mixend, de olie toe tot er een gladde creme ontstaat.
3. Breng op smaak met 3 druppels tabasco, rasp van de limoen en evt zout.



## Ingrediënten Turks brood

6 plakken Turks brood

Olijfolie

Maldon zout

Za'atar

## Stappenplan bereiding Turks brood

1. Verwarm een green egg met gietijzeren rooster.
2. Besprenkel het brood royaal met olijfolie.
3. Gril het brood tot krokant.
4. Bestrooi naar smaak met maldon en za'atar

## Overige ingrediënten

½ bos munt

## Stappenplan

1. Pluk de blaadjes en hak deze grof.

## Serveren

Leg een plak brood op een bord of serverplank. Leg hiertegen de kebab en erop een flinke dot van de yoghurtcrème. Maak af met een pluk gehakte munt.

*Eet smakelijk!*

*Oliver Thole*

*Chefkok Librije's Atelier*

