



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 36
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Kipgyros met kruidige tabouleh en little gem

Een smakelijke salade uit de Libanese keuken

De little gem die je in de box vindt wordt speciaal voor ons geplant en geoogst! Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken en bestaat uit bulgur, tomaten, munt en peterselie. De salade wordt overgoten met olijfolie en citroen. De kipgyros bak je met komijnpoeder voor een echte Oosterse smaak.

25-30 min gemakkelijk

lactosevrij



Bulgur



Ui



Kipgyros



Komijnpoeder



Tomaat



Citraen



Verse krulpeterselie



Verse munt



Little gem

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bulgur (g) 1	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Kipgyros (g)	120	240	360	480	600	720
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Citroen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie (takjes)	2	4	6	8	10	12
Verse munt (blaadjes)	3	6	9	12	15	18
Little gem (kropje)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 640 kcal | 36 g eiwit | 73 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 21 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur. Voeg, zodra de bouillon kookt, de bulgur toe en kook, afgedekt, in ongeveer 12 minuten droog. Roer de korrels met een vork los. Laat de bulgur zonder deksel uitstomen.



2 Snipper ondertussen de ui. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipgyros 2 minuten op hoog vuur rondom bruin. Voeg de ui en komijnpoeder toe en bak nog 5 – 6 minuten op middelmatig vuur.

3 Snijd ondertussen de tomaat in blokjes. Pers het sap van de citroen uit. Hak of snijd de krulpeterselie en munt fijn. Haal per persoon 3 hele blaadjes van de little gem en bewaar apart. Snijd de overige little gem klein.



4 Maak de tabouleh door de bulgur in een saladekom te mengen met de tomaat, krulpeterselie, munt, fijngesneden little gem, 1 tl citroensap per persoon en extra vierge olijfolie. Meng de kipgyros door de tabouleh.

5 Leg per persoon 3 blaadjes little gem op een bord. Verdeel de tabouleh met kipgyros over de borden.



Tip! Het is heel lekker om de tabouleh vanuit het sla-schuitje te eten.

Hou je van pittig eten? Voeg dan naar smaak extra chilipeper toe aan het gerecht.