



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 42
2015

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

LAAT JE KINDEREN HET
PLATBROOD INSMEREN MET DE
YOGHURTSAUS!



WRAPS MET KIPGYROS, BABYMAIS EN YOGHURTSAUS



25-30 min



gemakkelijk



Rode paprika



Babymais



Verse krulpeterselie



Verse munt



Kipgyros



Turkse yoghurt



Ijsbergsla



Libanees platbrood

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Babymais (g)	65	125	190	250	315	380
Verse krulpeterselie (takjes)	2	4	6	8	10	12
Verse munt (blaadjes)	3	6	9	12	15	18
Kipgyros (g)	110	220	330	440	550	660
Turkse yoghurt (g) 7) 15)	50	100	150	200	250	300
Ijsbergsla (g) 15)	40	70	105	140	185	210
Libanees platbrood 1)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Wok of hapjespan, kom, saladekom, koekenpan

Voedingswaarden 747 kcal | 35 g eiwit | 87 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 5 g vezels



1 Snijd de paprika in blokjes en de babymais in dunne plakjes. Hak of snijd de peterselie en munt fijn.



2 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de kipgyros 2 minuten op hoog vuur rondom bruin. Voeg de paprika en babymais toe en bak 6 minuten op middelmatig vuur.

3 Meng ondertussen in een kom de Turkse yoghurt met de helft van de peterselie, munt, peper en zout.

4 Meng in een saladekom de ijsbergsla en de overige peterselie en munt met de extra vierge olijfolie, peper en zout.

5 Verhit een koekenpan op middelmatig vuur. Besprenkel het platbrood met water en verwarm het platbrood 30 seconden per kant in een droge koekenpan.



6 Verdeel het platbrood over de borden en smeer het platbrood in met de yoghurtsaus. Verdeel de ijsbergsla en de kipgyros met groenten over het platbrood en rol het platbrood op tot een wrap.



TIP Gebruik eventueel minder kruiden voor de yoghurtsaus als de kids niet zo van kruidig houden.