



# Couscous met kipgyros, koolrabi en frisse labne

Uit de mediterrane keuken



## MASAN ROUGE

*Masan is een soepele, iets kruidige rode wijn die licht gekoeld geschonken helemaal op zijn plaats is bij dit kruidige gerecht.*



Rode ui



Koolrabi ✨



Gele paprika



Limoen



Volkoren couscous



Kipgyros ✨



Verse munt ✨



Labne ✨

Totaal: 25-30 min. Original

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Vandaag ga je met koolrabi koken. Dit is een groente met een lichtzoete koolsmaak, die je ook rauw kunt eten in een salade of op brood. In dit recept ga je de koolrabi en paprika bakken, waardoor de structuur zachter wordt en de smaak milder.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Rasp, saladekom met deksel, koekenpan met deksel, wok of hapjespan en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **couscous met kipgyros, koolrabi en frisse labne**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Breng de bouillon aan de kook voor de couscous. Snipper de **rode ui**. Schil de koolrabi en snijd in blokjes van 1/2 cm. Snijd de **paprika** in blokjes. Was de **limoen** grondig. Rasp de schil met een fijne rasp en pers de **limoen** uit.



### 2 COUSCOUS WELLEN

Meng de **couscous** met de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



### 3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **ui** en **koolrabi** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak 10 - 12 minuten, afgedekt, op middellaag vuur. Voeg halverwege de **paprika** en 1/2 el **limoenrasp** per persoon toe.



### 4 KIP BAKKEN

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en bak de **kipgyros** 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Hak ondertussen de **ment** fijn. Maak in een kom een saus van de **labne**, 1 tl **limoensap** per persoon en de helft van de **ment**. Breng op smaak met peper en zout. Maak de **couscous** los met een vork en voeg samen met de groenten toe aan de **kipgyros**. Breng op smaak met de extra vierge olijfolie en 1/2 el **limoensap**.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **couscous** over de borden. Garneer met de **labne** en overige **ment**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en eventueel het overgebleven **limoenrasp** naar smaak.

## \*WEETJE

Wist je dat je de stelen en blaadjes van de koolrabi ook kunt eten? Snijd ze klein en voeg na 5 minuten toe aan de koolrabi.

## ★TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 60 - 65 gram couscous per persoon.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Koolrabi (st) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gele paprika (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Limoen (st)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Kipgyros (g) *	110	220	330	440	550	660
Verse ment (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Labne (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1/2	1	1	1 1/2	1 1/2	2
Roomboter* (el)	1/2	1	1	1 1/2	1 1/2	2
Extra vierge olijfolie* (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3213 / 768	462 / 111
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,6
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	10,5	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,5	0,4

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.



#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2017

