



# GRIEKSE GYROSSHOTEL

met rijst en gebakken paprika



Basmatirijst



Gele paprika ✨



Rode paprika ✨



Ui



Knoflookteen



Tomatenpuree



Gemalen komijnzaad



Gerookt paprikapoeder



Gedroogde tijm



Gedroogde oregano



Gyros van varkenshaas ✨



Tomaat ✨



Verse bladpeterselie ✨

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Caloriefocus

Eet binnen 5 dagen

Glutenvrij

Lactosevrij

Waan je vanavond in een Griekse taverna met deze gyros met rijst en tomaat. De Griekse keuken kenmerkt zich onder andere door het veelvuldig gebruik van kruiden. Dit typisch Griekse comfort food-gerecht breng je vanavond ook op smaak met verschillende kruiden, zoals komijn, tijm en oregano. De bladpeterselie geeft het geheel wat pit – de smaak van bladpeterselie is namelijk iets pittiger dan normale peterselie.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel en hapjespan met deksel.  
Laten we beginnen met het koken van de **Griekse gyrosschotel**.



## 1 GROENTEN SNIJDEN

- Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **rijst**. Verkruimel per persoon ½ bouillonblokjes boven de pan en roer door. Voeg de **rijst** toe en kook de **rijst**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **gele** en **rode paprika** in dunne repen. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 3 RIJST AFMAKEN

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng de **rijst** met de **tomaat** en de helft van de **bladpeterselie**. Breng op smaak met peper en zout.



## 2 GYROS BAKKEN

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **tomatenpuree**, de **komijn**, het **paprikapoeder**, de **tijm**, de **oregano** en de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **ui** en de **rode** en **gele paprika** toe en bak 2 – 3 minuten mee.
- Voeg de **gyros** toe en roerbak 1 – 2 minuten mee. Dek de pan af, verlaag het vuur en laat de **gyros** nog 6 minuten zachtjes stoven.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **rijst** over de borden en serveer de **gyros** er half op en half naast.
- Garneer met de overige **bladpeterselie**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Gyros van varkenshaas (g) *	120	240	360	480	600	720
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokjes (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2784 / 666	509 / 122
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,7
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	14,4	2,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	3,1	0,6

### ALLERGENEN

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

