



KIPGYROS MET GEBAKKEN AARDAPPELTJES

Met koolrabi en labne



MASAN ROUGE

De krachtige smaken in dit gerecht sluiten mooi aan bij de kruidige smaken in deze rode blend van merlot, grenache en carignan.



Nicola aardappelen



Koolrabi ✱



Pruimtomaat



Kipgyros ✱



Tijm



Komkommer ✱



Labne ✱

Totaal: 35-40 min.

Original

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Haal het vakantiegevoel in huis met deze friskruidige gyrosschotel met komkommer, labne en koolrabi. Eet deze maaltijd op in de zon en je waant je voor even in Griekenland! Wist je trouwens dat koolrabi helemaal geen kool is, maar een knol?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kipgyros met gebakken aardappeltjes**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Schil of was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Schep tussendoor om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de hapjespan.



2 GROENTEN SNIJDEN

Schil ondertussen de **koolrabi**, snijd in plakken en dan in blokjes van 1 cm. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes.



3 KOOLRABI BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **koolrabi** 6 minuten op middelhoog vuur. Voeg 3 el water per persoon toe en bak, afgedekt, nog 14 – 18 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 KIPGYROS BAKKEN

Voeg na 8 minuten de **kipgyros** en **tijm** toe aan de koekenpan en bak, zonder deksel, mee.



5 TOMAAT TOEVOEGEN

Voeg de **tomaat** toe aan de koekenpan en bak de laatste 3 – 4 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in plakjes.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** en de **kipgyros** met **groenten** over de borden en serveer met de **labne** en de **komkommer**.

★ TIP

Labne is lekker als gezonde vervanger voor mayonaise. Het smaakt goed bij de kipgyros én de gebakken aardappeltjes!

★ TIP

Is de labne iets te kruidig voor kleine kinderen? Meng er dan wat volle yoghurt door. Zo wordt de smaak zachter.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Koolrabi (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Kipgyros (g) *	120	240	360	480	600	720
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Labne (g) 7) 19) 22) *	30	60	90	120	150	180
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2720 / 650	335 / 80
Vet totaal (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	6,9	0,9
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	7,3	0,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	0,6	0,1


ALLERGENEN

7) Melk/lactose

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

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 26 | 2017

