



KIPGYROS MET KRUIDIGE BULGUR

Met koolrabi, vadouvan en frisse labne



Koolrabi ✨



Rode ui



Gemalen komijnzaad



Vadouvan



Volkoren bulgur



Kipgyros ✨



Mesclun ✨



Labne ✨



Totaal: **30-35** min.



Caloriefocus



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Labne komt uit de Arabische keuken. Het is uitgelekte yoghurt, net als hangop, maar dan met wat zout en kruiden. Het wordt gegeten als dip bij platbrood, maar is ook heerlijk als frisse garnering bij kruidige gerechten, zoals deze bulgur. Koolrabi is een groente die je niet vaak tegenkomt. Deze kool heeft een lichtpittige smaak met een zoete noot.

LEES MEER OVER
• KOOLRABI •
OP DE BLOG

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan en 2x wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kipygyros met kruidige bulgur**.



1 KOOLRABI SCHILLEN EN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Weeg de **koolrabi** af, schil de **koolrabi** en snijd in kleine blokjes van 1 cm. Snipper de **ui**.



2 BULGUR BAKKEN EN KOKEN

Weeg de **bulgur** af ★. Verhit ½ van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **komijn**, de **vadouvan** en de **bulgur** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook, afgedekt, in 15 – 17 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen.



3 KOOLRABI BAKKEN

Verhit ½ van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **koolrabi** 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de honing en 2 el water per persoon toe, dek de pan af en bak 10 – 12 minuten op middellaag vuur, of tot de **koolrabi** zacht is.



4 GYROS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en roerbak de **gyros** 8 – 10 minuten op middelhoog vuur. Haal daarna de pan van het vuur.



5 MENGEN

Voeg de **koolrabi**, de witte balsamicoazijn, de helft van de **mesclun** en de helft van de **gyros** aan de **bulgur** toe. Schep om en breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige **mesclun** toe aan de koekenpan met de overige **gyros** en schep om.



6 SERVEREN

Verdeel de **bulgur** over de borden en schep de overige **gyros** met **mesclun** erover. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en garneer met de **labne**.

★**TIP:** Let op, je gebruikt niet alle bulgur in dit gerecht. De overgebleven bulgur kun je de volgende dag koken en bijvoorbeeld in een salade verwerken. Ben je een grote eter? Kook dan alle bulgur.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Koolrabi (g) *	125	250	375	500	625	750
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Vadouvan (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Volkoren bulgur (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Kipygyros (g) *	100	200	300	400	500	600
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Labne (g) 7) 19) 22) *	60	120	180	240	300	360

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)	1 ½	1½	3	3	4½	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2732 / 653	434 / 104
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,2
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	9,3	1,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,5	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 10) Mosterd

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 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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).