



Snelle pita's met gekruid gehakt

Met hummus en een frisse salade



Volkoren pitabrood



Pijnboompitten



Tomaat *



Komkommer *



Oosters gekruid rundergehakt *



Verse munt *



Citroen



Hummus met ras el hanout *



Paprikapoeder

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 3 dagen

Dit gerecht zet je in een handomdraai op tafel. Het gehakt is gekruid met cayennepeper, citroengras en galanga – ook wel bekend als laoswortel. Deze wortel is familie van de gemberwortel, maar heeft een uitgesproken eigen smaak: fris en verrassend. Zet alles in aparte schaaltes op tafel, zodat iedereen lekker zelf kan pakken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Koekenpan, saladekom en kleine kom.
Laten we beginnen met het koken van de **snelle pita's met gekruid gehakt**.



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **volkoren pita's** 4 – 6 minuten of toast ze in een broodrooster.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in kleine blokjes en voeg toe aan een saladekom.



3 HUMMUS BEREIDEN

- Pers de **citroen** uit.
- Meng in een kleine kom de **hummus** met 1 tl **citroensap** per persoon ★.
- Schep het **rundergehakt** op een klein bord en schep de **hummus** er in het midden op.
- Garneer met het **paprikapoeder** en de **pijnboompitten**.



2 BAKKEN EN SALADE MAKEN

- Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan en bak het **gekruide rundergehakt** in 4 – 6 minuten los.
- Snijd de blaadjes **munt** in reepjes en voeg toe aan de saladekom.
- Meng de **salade** met de extra vierge olijfolie, peper en zout.



4 SERVEREN

- Serveer de **hummus met rundergehakt**, de **salade**, het overige **citroensap** en de **pita's** aan tafel zodat iedereen zelf zijn eigen broodje kan vullen. Vul eerst met wat frisse **salade** en top af met het **gehakt** en de **hummus**.

★ **TIP:** Maak je salade nog frisser door 1 tl citroensap per persoon door de salade te mengen.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren pitabrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Oosters gekruid rundergehakt (g) *	120	240	360	480	600	720
Verse munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Hummus met ras el hanout (g) 11) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4075 / 974	670 / 160
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,3
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	9,9	1,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	51	8
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

■ **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ⅔ van het rundergehakt, ⅔ van de hummus en laat de pijnboompitten achterwege.

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).