



PITABROODJES MET KALKOENSHOARMA

Met gele peen, yoghurt en frisse veldsla



LA VIEILLE FERME

De kalkoenshoarma smaakt heerlijk met een glas La Vieille Ferme, een tikje kruidig maar met mooi klein rood fruit in de boventoon.



Totaal: **20** min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen **5** dagen

Kalkoen wordt minder vaak gegeten dan kip, maar is minstens zo lekker. Het is iets steviger qua structuur en heeft daardoor een lekkere bite. De kruidige shoarma eet je in een pitabroodje met wat frisse veldsla en knapperige gele peen. In een handomdraai een kleurrijk feestje op je bord!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan en saldekom.

Laten we beginnen met het koken van de **pitabroodjes met kalkoenshoarma**.



1 SNIJDEN

- Verwarm de oven voor op 220 graden of maak later gebruik van een broodrooster om de pitabroodjes te roosteren.
- Snijd de **gele peen** in blokjes van ½ cm en snijd de **prei** in dunne ringen.



3 SALADE AANMAKEN

- Besprenkel de **pitabroodjes** met water en bak ze 5 minuten in de oven of rooster ze in een broodrooster.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, honing, wittewijnazijn, peper en zout. Meng de **veldsla** door de dressing.



2 BAKKEN

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel.
- Bak de **peen** en de **kalkoenshoarma** al roerend 4 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **prei** en een scheutje water toe. Dek de pan af en bak 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Schep tussendoor regelmatig om.



4 SERVEREN

- Snijd de **pitabroodjes** open en verdeel over de borden.
- Laat iedereen aan tafel de **pitabroodjes** vullen met de **kalkoenshoarma, yoghurt** en **salade**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele peen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kalkoenshoarma (g) *	100	200	300	400	500	600
Pitabroodjes (st) 1) *	2	4	6	8	10	12
Veldsla (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn* (tl)	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)	3372 / 806	633 / 151
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,4
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	15,5	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,6	0,3


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 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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 02 | 2018

