



PIZZA SUR PAIN PLAT AU GYROS DE POULET

Au chou rouge et au poivron



VARAS ROUGE

Ce vin de la région de Lisbonne est un assemblage de cépages autochtones et de pinot noir. Il a vieilli au moins 3 mois en fûts de chêne pour devenir un rouge équilibré et long en bouche, aux arômes de cerises et de fruits rouges.



Poivron rouge ✨



Oignon rouge



Gyros de poulet ✨



Concentré de tomates



Thym séché



Pain plat libanais



Fromage vieux râpé ✨



Chou-rouge en lamelles ✨

Total : 25-30 min.

Très facile

À manger dans les 3 jours

Avec un fond de pain plat garni d'une combinaison étonnante d'ingrédients, cette pizza est des plus originales. En plus d'égayer l'assiette avec sa jolie couleur mauve, le chou rouge accompagne parfaitement le gyros de poulet grâce à une vinaigrette fraîche et sucrée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, petit bol, plaque recouverte de papier sulfurisé et bol.

Recette de **pizza sur pain plat au gyros de poulet** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Détaillez le **poivron rouge** et émincez l'**oignon rouge**. S'il y en a, coupez les gros morceaux de **gyros de poulet** en deux.



2 CUIRE LE GYROS DE POULET

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **gyros de poulet** 2 à 3 minutes. Il ne doit pas être entièrement cuit à ce stade.



3 PRÉPARER LA SAUCE TOMATE

Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **concentré de tomates**, 2 cs d'eau par personne, le **thym séché** et 1/2 cs de vinaigre balsamique noir par personne. Remuez jusqu'à obtenir une sauce homogène, puis salez et poivrez.



4 GARNIR LES PAINS PLATS

Disposez le **pain plat libanais** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et tartinez-le de **sauce tomate**. Garnissez les **pains plats** avec l'**oignon rouge**, le **poivron rouge** et le **gyros de poulet**. Versez la graisse de cuisson du **gyros** sur les pizzas. Parsemez de **fromage vieux râpé** et enfournez les **pizzas** 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croquante.



5 PRÉPARER LE CHOU ROUGE

Pendant ce temps, dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant le miel, l'huile d'olive vierge extra, le reste de vinaigre balsamique noir ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez ensuite les lamelles de **chou rouge** et mélangez bien.



6 SERVIR

Servez les **pizzas** sur les assiettes et garnissez avec le **chou rouge**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Gyros de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomates (boîte)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Thym séché (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Fromage vieux râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Chou-rouge en lamelles (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Huile de tournesol* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Miel* (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PARPORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3376 / 807	659 / 158
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	13,0	2,5
Glucides (g)	83	16
Dont sucres (g)	13,9	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

SEMAINE 12 | 2018