



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 18
2016

Maak een foto van je gerecht en deel dit op [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) of [LinkedIn](#) met #HelloFreshNL voor een leuke verrassing!

Mediterrane bulgur met gyros, koolrabi en labne

Op smaak gebracht met komijn

Labne is een product uit de Arabische keuken. Het betekent 'uitgelekte yoghurt' en wordt gemaakt van Turkse yoghurt, gemengd met kruiden als tijm en cayennepeper. In de Arabische keuken wordt het gegeten als dipsaus bij mezze, een soort borrelhapjes. Top bij de kruidige varkensgyros!



30-35 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



Sedosa (rood)



Koolrabi



Ui



Komijn



Volkoren bulgur



Varkensgyros



Babyleafmelange



Labne

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Koolrabi	½	1	1½	2	2½	3
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Varkensgyros (g)	100	200	300	400	500	600
Babyleafmelange (g) 15)	30	60	80	100	120	140
Labne (g) 7) 15)	30	60	90	120	150	180
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Pan met deksel, 2x wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 639 kcal | 40 g eiwit | 68 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 16 g vezels



1 Bereid de bouillon. Schil ondertussen de koolrabi en snijd in blokjes van 1 cm. Snipper de ui.



2 Verhit een ⅓ deel van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de komijn en bulgur toe en bak al roerende 30 seconden. Voeg de bouillon toe en kook de bulgur op laag vuur, afgedekt, in ongeveer 15 - 17 minuten droog. Laat daarna afgedekt nagaren.



3 Verhit nog een ⅓ deel van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de koolrabi met peper en zout naar smaak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 - 12 minuten op middelmatig vuur.



4 Verhit de overige olijfolie in een andere wok of hapjespan en roerbak de varkensgyros 9 - 10 minuten op middelhoog vuur.

5 Voeg de bulgur met de koolrabi, de witte balsamicoazijn en de helft van de babyleafmelange bij de varkensgyros. Breng op smaak met peper en zout.

6 Maak van de overige babyleafmelange een bedje op de borden. Verdeel het bulgurmengsel erover, besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en garneer met de labne.

Tip! Koolrabi snijd je makkelijk in blokjes door hem eerst in plakken te snijden, vervolgens in repen en nadien in blokjes.