



Kipgyros met kruidige tabouleh

Met little gem en verse kruiden



BULGUR

Deze tarwekorrel wordt gestoomd, gedroogd en vervolgens fijngemalen. Bulgur heeft een lichte hazelnootsmaak en is erg populair in het Midden-Oosten.



Bulgur



Ui



Kipgyros *



Gemalen komijnzaad



Pruimtomaat *



Citroen



Verse krulpeterselie *



Verse munt *



Little gem *

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken, die onder andere bestaat uit bulgur, tomaten, munt en peterselie, met een dressing van olijfolie en citroen. De tabouleh serveer je vandaag samen met kruidige kipgyros in knapperige blaadjes little gem.

 LEES ER ALLES OVER OP ONZE BLOG

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **kipgyros met kruidige tabouleh**.



1 BULGUR KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur. Voeg zodra de bouillon kookt de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in ongeveer 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om en roer los met een vork als de **bulgur** gaar is.



2 KIPGYROS BAKKEN

Snipper ondertussen de **ui**. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **kipgyros** in 2 minuten op hoog vuur rondom bruin. Voeg de **ui** en het **gemalen komijnzaad** toe en bak nog 5 – 6 minuten op middellaag vuur.



3 SNIJDEN EN PERSEN

Snij ondertussen de **pruimtomaat** in blokjes. Pers het sap uit de **citroen** en snijd de **krulpeterselie** en **ment** fijn.



4 LITTLE GEM SNIJDEN

Haal per persoon 3 hele blaadjes van de **little gem** en bewaar apart. Snijd de overige **little gem** klein.



5 TABOULEH MENGEN

Meng in een saladekom de **bulgur** met de **tomaat**, **krulpeterselie**, **ment**, fijngesneden **little gem**, 1 tl **citroensap** per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak. Meng de **kipgyros** door de tabouleh. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Leg per persoon 3 blaadjes **little gem** op een bord. Verdeel de **tabouleh** met **kipgyros** over de **little gem** blaadjes op de borden en serveer de rest erbij.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kipgyros (g) *	120	240	360	480	600	720
Gemalen komijnzaad (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	1	2	3	4	5	6
Verse ment (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Little gem (krop) *	1	2	3	4	5	6
*Zelf toevoegen						
Groentebouillon* (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2460 / 588	439 / 105
Vet totaal (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,8
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	6,0	1,1
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,5	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★TIP: De smaak van specerijen zoals gemalen komijnzaad komt beter tot uiting wanneer je het even mee bakt met de andere ingrediënten.

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).