



# KIPGYROS MET LAUWWARME TABOULEH

Met little gem en verse kruiden



## L'AURÉOLE ROUGE

L'Auréole is een zachte, fruitige wijn uit de zonnige Languedoc en is voor 100% gemaakt van merlot. Lekker bij dit kruidige kipgerecht.



Bulgur



Ui



Kipgyros \*



Gemalen komijnzaad



Pruimtomaat



Citroen



Verse krulpeterselie \*



Verse munt \*



Little gem \*

Totaal: 25-30 min.

Original

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

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 in knapperige blaadjes little gem, die speciaal voor HelloFresh wordt geplant en geoogst.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **kipgyros met lauwarme 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 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 de **komijn** toe en bak nog 5 – 6 minuten op middellaag vuur.



### 3 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **pruimtomaat** in blokjes. Pers de **citroen** uit 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 blaadjes **little gem**.

## 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)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	1	2	3	4	5	6
Verse ment (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Little gem (kropje) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie* (el)				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

\*Zelf toevoegen | \* 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

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 32 | 2017



## ★ TIP

Specerijen zoals komijn kun je het beste even meebakken met de andere ingrediënten, dan komt de smaak beter tot uiting.