



Kipshoarma met tabouleh

Met bulgur, tomaat, bladpeterselie en citroen



Pruimtomaat *



Knoflookteen



Verse bladpeterselie *



Citroen



Sperziebonen *



Bulgur



Kipshoarma *



Volle yoghurt *



Paprikapoeder

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Shoarma doet misschien aan fastfood denken en dat is het in zekere zin ook, want dit gerecht staat vliegensvlug op tafel. Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken, die bestaat uit bulgur, tomaten en peterselie, met een dressing van olijfolie en citroen - lekker fris naast het gekruide vlees.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Koekenpan en hapjespan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **kipshoarma met tabouleh**.



1 VOORBEREIDEN

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **bladpeterselie** grof en rasp de schil van de **citroen**. Snijd de **citroen** in parten.



3 KIPSHOARMA BAKKEN

- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **kipshoarma** 6 – 8 minuten.
- Voeg, wanneer de **bulgur** klaar is, de **tomaat**, de helft van de **bladpeterselie** en ½ tl **citroenrasp** per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.



2 BULGUR KOKEN

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een grote steelpan of hapjespan.
- Voeg de **knoflook** en de **sperziebonen** toe en bak 3 – 4 minuten. Voeg de **bulgur** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, met de deksel op de pan, 8 – 10 minuten.



4 SERVEREN

- Breng de **yoghurt** op smaak met ½ el extra vierge olijfolie per persoon, ½ tl **paprikapoeder** per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over de borden en leg daar de **kipshoarma** op.
- Garneer met de **yoghurt**, de **citroenparten**, de overige **bladpeterselie** en de rest van het **paprikapoeder**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pruimtomat (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Kipshoarma (g) *	100	200	300	400	500	600
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3345 / 800	448 / 107
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,0
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	6,9	0,9
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,4	0,3

ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

✳️ **WEETJE:** Wist je dat dit recept ⅓ van de dagelijkse aanbeveling voor vezels bevat? De voornaamste bron hiervan is de bulgur, maar ook de sperziebonen dragen een belangrijk steentje bij.

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).