



MEDITERRANE BULGUR MET KIPGYROS

Met rode biet, avocado, komkommer en mesclun



AVOCADO

Avocado zit vol gezonde vitaminen, vezels, vetten en belangrijke voedingsstoffen. Kijk op onze blog voor een lekkere chocoladepudding met avocado.



Rode biet ✨



Bulgur



Kipgyros ✨



Mesclun ✨



Avocado



Komkommer ✨

Totaal: 25-30 min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

De rode biet mag in dit gerecht best een lichte bite houden. Proef de rode biet na 15 minuten even. Haal naar smaak van het vuur of kook nog 5 minuten door. Bieten kun je trouwens ook rauw eten of in een smoothie verwerken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, wok of hapjespan en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **mediterrane bulgur met kipgyros**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur. Kook ongeveer 250 ml water per persoon in een andere pan met deksel voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in blokjes van een 1 cm (zie tip!). Kook de **rode biet**, afgedekt, in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.



4 SNIJDEN

Scheur ondertussen de **mesclun** klein. Snijd het vruchtvlies van de **avocado** in blokjes in de schil en bewaar in de schil. Snijd de **komkommer** in plakjes en voeg eventueel naar smaak witte balsamicoazijn toe.



2 BULGUR KOKEN

Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in ongeveer 8 - 10 minuten droog. Roer daarna de **bulgur** met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.



5 MENGEN

Meng de **bulgur** met de **rode biet**, **kipgyros** en de witte balsamicoazijn in de wok of hapjespan. Breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur en meng voorzichtig de **mesclun** en **avocado** door de **bulgur**.

★ TIP

Wil je geen rode vingers door het schillen van de rode biet? Vet je vingers voor het schillen in met een beetje olijfolie.



3 KIP BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de **kipgyros** 9 - 10 minuten op middelhoog vuur. Zet daarna het vuur uit.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Besprenkel naar smaak met een scheutje extra vierge olijfolie. Garneer met de plakjes **komkommer**.

★ TIP

Dit gerecht is calorie-focus, daarom gebruik je minder bulgur dan er in het zakje zit. Overgebleven bulgur kun je toevoegen aan een salade later deze week. Let jij niet op je calorie-inname, gebruik dan alle bulgur.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode biet (g) *	100	200	300	400	500	600
Bulgur (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Kipgyros (g) *	100	200	300	400	500	600
Mesclun (g) 23) *	40	60	80	125	140	160
Avocado (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Groentebouillon* (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Witte balsamicoazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*					Naar smaak	
Peper & zout*					naar smaak	

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2289 / 547	377 / 90
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,3	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 sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 21 | 2017

HelloFRESH