



WIJNBOX

Synera blanco

Dit gerecht is zowel fris als zoet, romig en kruidig. Een frisse, witte alleskunner is daarmee de beste combinatie.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 07
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gevuld naanbrood met yoghurtsaus en verse munt

Met frisse limoen en rode biet

Naanbrood is een veelzijdig product. Je kunt er mee dippen, het als pizzabodem gebruiken of zoals hier vullen met groente. We willen zo min mogelijk verspillen bij HelloFresh, daarom gebruiken we het bietensap om een prachtige roze yoghurtsaus te maken.

bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



pittig



Munt



Groentemix



Yoghurt



Gekookte biet



Rode peper



Limoen



Gemalen koriander



Currykruiden



Rode ui



Naanbrood

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Munt (blaadjes) 23)	3	5	8	10	13	16
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix (Chinese kool/peen) (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Gemalen koriander (tl)	¾	1½	2	2½	3	3½
Currykruiden (tl)	¾	1½	2	2½	3	3½
Naanbrood (st) 1) 6) 7) 25)	1	2	3	4	5	6
Gekookte biet (g)	100	200	300	400	500	600
Yoghurt (ml) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	2	3
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
7) Melk/lactose
 Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** noten,
23) selderij en **25)** sesam.

Benodigdheden

Wok of hapjespan, 2x kom

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2250 / 535	16	2,6	75	16,4	15	15	1,1
100 g **	439 / 104	3	0,5	15	3,2	3	3	0,2

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de rode ui in halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn.



2 Pluk de blaadjes van de munt en snijd de blaadjes in dunne reepjes. Snijd per persoon een partje uit de limoen, pers de rest van de limoen uit en bewaar apart.



3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de rode ui en rode peper 4 - 5 minuten op laag vuur. Voeg de groentemix, gemalen koriander en currykruiden toe en bak nog 5 minuten op middellaag vuur.

4 Besprenkel beide zijden van het naanbrood met water en bak 4 - 5 minuten in de oven, halveer in de breedte en snijd open. Pas op, laat even afkoelen voor het opensnijden.



5 Bewaar het bietensap uit de verpakking apart en snijd vervolgens de rode biet in blokken van 1 cm. Meng in een kom met 1 el yoghurt per persoon, de helft van de munt, 1 eetlepel limoensap per persoon en de witte wijnazijn. Meng de overige yoghurt in een andere kom met 1 el bietensap. Breng beide op smaak met peper en zout.

6 Vul één naanbrood per persoon met achtereenvolgens het groentemengsel, rode bietsalade en yoghurtsaus en bestrooi met de rest van de munt. Serveer met het limoenpartje om uit te knijpen naar smaak.

Weetje! Het is deze week Valentijnsdag, dus verras je naaste(n) met dit mooie roze gerecht vol liefde!