



Kipgyros met kruidige tabouleh

met little gem en verse kruiden



Bulgur



Ui



Kipgyros *



Gemalen komijnzaad



Pruimtomaat *



Citroen *



Verse krulpeterselie & munt *



Little gem *

Totaal voor 2 personen:
30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Libanees eten kenmerkt zich door het gebruik van verse ingrediënten en kruiden. Tabouleh is dan ook typisch Libanees en bestaat onder andere uit bulgur, tomaten, munt en peterselie. Je serveert er frisse little gem bij, deze is speciaal voor ons geplant en geoogst. Houd je nog tabouleh over? Heerlijk voor de lunch de volgende dag.

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 **mint** 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**, **mint**, 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) *	110	220	330	440	550	660
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 & munt (g) *	5	10	15	20	25	30
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)	2508 / 600	382 / 91
Vet totaal (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	6,2	1,0
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen

***WEETJE:** Wist je dat in dit recept de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vezels zit, en ruim 30% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine C?

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

