



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 46
2015

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

Kruidige kipgyros met pitabroodjes en rodekool

Met romige labne uit het Midden-Oosten

Van oorsprong is gyros gemaakt van varkensvlees. Maar wij vinden de variant gemaakt van kip nog lekkerder. In Griekenland eet je gyros uit een pitabroodje met tzatziki. Maar labne, een yoghurtdip uit het Midden-Oosten, smaakt ook goed bij deze kruidige gyros. Handig: door de voorgesneden groenten ben je sneller klaar.



20-25 min



supersimpel



kind-
vriendelijk



Ui



Komijnpoeder



Kipgyros



Mini pitabroodjes



Ijsbergsla



Labne



Mix van rodekool en wortel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipgyros (g)	120	240	360	480	600	720
Mini-pitabroodjes 1)	3	6	9	12	15	18
Ijsbergsla (g) 15)	40	70	105	140	175	210
Mix van rodekool en wortel (g) 15)	100	200	300	400	500	600
Labne (g) 7) 15)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van selderij, pinda's en noten

Benodigdheden

Koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 685 kcal | 35 g eiwit | 67 g koolhydraten | 33 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 7 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden (of maak gebruik van een broodrooster om de pitabroodjes te bereiden). Snipper de ui.



2 Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster het komijnpoeder 1 minuut. Voeg de olijfolie en kipgyros toe en bak 6 - 8 minuten op middelmatig vuur. Voeg halverwege de ui toe en bestrooi met peper en zout.

3 Besprenkel ondertussen de pitabroodjes met water en bak de pitabroodjes 5 minuten in de oven of in de broodrooster.

4 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, honing, peper en zout. Meng de ijsbergsla met de mix van rodekool en wortel en de dressing in een saladekom.

5 Verdeel de pitabroodjes over de borden. Laat iedereen zelf aan tafel de pitabroodjes beleggen met de labne, kipgyros en salade.



Tip! Labne is een dikke, uitgelekte yoghurt uit de Midden-Oosterse keuken en heeft een kruidige smaak.