



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 51  
2015

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

## Pitabroodjes met kruidige kipshoarma en bataatfrietjes

Lekker fris met Griekse yoghurt

De frietjes in dit gerecht maak je van zoete aardappel, ook wel bataat genoemd. Er wordt gedacht dat ontdekkingsreiziger Christoffel Columbus de zoete aardappel in Europa heeft geïntroduceerd. De zoetige frietjes zijn heerlijk om in de yoghurt te dippen. Net zo lekker als met mayonaise, maar een stuk gezonder!



30-35 min



gemakkelijk



kind-  
vriendelijk



Cabriz (rood)



Bataat



Paprikapoeder



Rode ui



Gele paprika



Kipshoarma



Pitabroodjes



Ijsbergsla



Griekse yoghurt

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Kipshoarma (g)	120	240	360	480	600	720
Pitabroodjes 1)	3	6	9	12	15	18
Ijsbergsla (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Griekse yoghurt (el) 7) 15)	3	6	9	12	15	18
Olijfolie (el)*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (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, noten en pinda's

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan, saladekom

**Voedingswaarden** 822 kcal | 36 g eiwit | 103 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil of was de bataat grondig en snijd in frietjes.



**2** Verdeel de frietjes over een bakplaat met bakpapier en meng met ⅓ van de olijfolie, paprikapoeder, peper en zout. Bak de frietjes 25 minuten in de oven.

**3** Snipper ondertussen de rode ui en snijd de gele paprika in blokjes.

**4** Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en bak de kipshoarma 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de rode ui toe en bak 2 minuten. Voeg daarna de gele paprika toe en bak nog 5 minuten. Schep tussendoor regelmatig om.

**5** Besprenkel ondertussen de pitabroodjes met water en bak de pitabroodjes 5 minuten in de oven.

**6** Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, peper en zout en meng de dressing met de ijsbergsla in een saladekom.



**7** Verdeel de pitabroodjes over de borden. Laat iedereen aan tafel de pitabroodjes beleggen met de kipshoarma, Griekse yoghurt en salade. Serveer met de frietjes.



**Tip!** Handig: je kunt de pitabroodjes ook in een broodrooster bereiden.

Wil je de hoeveelheid calorieën verlagen? Gebruik dan een ½ el Griekse yoghurt per pitabroodje of bewaar een pitabroodje voor de lunch de volgende dag. Ook kun je ervoor kiezen alle pitabroodjes te eten, maar de helft van de bataatfrietjes te bewaren voor een later moment.