



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 53  
2015

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

## Kipgyros met kruidige tabouleh en slamelange

Een kruidige salade van bulgur, tomaat, peterselie en citroensap

Tabouleh is een van oorsprong Libanese salade, waar het als bijgerecht wordt gegeten. Maar wij hebben er een lekker hoofdgerecht van gemaakt. Het hoofdingrediënt is bulgur, een graanproduct dat voornamelijk in de Arabische wereld wordt gebruikt. Tabouleh betekent lichtscherp in het Arabisch, wat naar de smaak verwijst.

25-30 min gemakkelijk

kindvriendelijk lactosevrij

Espiga (rood)



Bulgur



Ui



Kipgyros



Komijn



Cherrytomaat



Citroen



Verse kruidpeterselie



Verse munt



Slamelange

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bulgur (g) <b>1</b>	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Kipgyros (g)	120	240	360	480	600	720
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Citroen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie (takjes) <b>15</b>	1	2	3	4	5	6
Verse munt (blaadjes) <b>15</b>	3	6	9	12	15	18
Slamelange (g) <b>15</b>	40	80	120	160	200	240
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

**1**) Gluten **15**) Kan sporen bevatten van selderij

#### Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, saladekom

**Voedingswaarden** 653 kcal | 36 g eiwit | 76 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 20 g vezels



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur. Voeg, zodra de bouillon kookt, de bulgur toe en kook, afgedekt, in 12 minuten droog. Roer de korrels met een vork los. Laat de bulgur zonder deksel uitstomen.



**2** Snipper ondertussen de ui.

**3** Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipgyros in 2 minuten op hoog vuur rondom bruin. Voeg de ui en het komijnpoeder toe en bak nog 5 – 6 minuten op middelmatig vuur.

**4** Halveer ondertussen de cherrytomaten. Pers het sap van de citroen uit. Hak of snijd de krulpeterselie en munt fijn.



**5** Maak de tabouleh door de bulgur in een saladekom te mengen met de tomaat, ¾ van de krulpeterselie en munt, 1 tl citroensap per persoon en de extra vierge olijfolie. Voeg ook de slamelange toe en breng op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel de tabouleh en de kipgyros over de borden. Bestrooi met de overige peterselie en munt.



**Tip!** Het is ook lekker om de kipgyros al in de saladekom met de tabouleh te mengen. Houd je van citroen? Voeg dan ook wat citroenrasp toe aan de bulgur!