



Frisse tabouleh met kipgyros en verse kruiden

in schuitjes van little gem

30 min. • Eet binnen 3 dagen



Bulgur



Ui



Kipgyros



Gemalen komijn



Pruintomaat



Citroen



Verse krulpeterselie
& munt



Little gem

Vanwege overstromingen in Spanje zou het kunnen dat de little gems die je in je box ontvangt wat meer aarde tussen de bladeren hebben dan gewoonlijk. Was ze daarom extra grondig.

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bulgur (g) 1	85	170	250	335	420	505
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kipgyros* (g)	110	220	330	440	550	660
Gemalen komijn (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 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 / 581	373 / 89
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,6
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	3,7	0,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen



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.

WEETJE: *Bulgur is een volkoren graanproduct. In vergelijking met witte graanproducten bevatten deze niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer, B1 & B2.*



4. Little gem snijden

Haal per persoon 3 hele blaadjes van de **little gem** en bewaar apart. Snijd de overige little gem klein.



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.



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.



3. Snijden en persen

Snij ondertussen de **pruimtomaat** in blokjes. Pers het sap uit de **citroen** en snijd de **krulpeterselie** en **mint** fijn.



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.

WEETJE: *Wist je dat dit gerecht bijna 50% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels bevat? Goed voor een verzadigd gevoel, voor je darmen, cholesterolgehalte, weerstand en nog veel meer.*

Eet smakelijk!

Contact

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