



Gyros met mediterrane bulgur

Met koolrabi, komijn en labne



BULGUR

Deze tarwekorrel wordt gestoomd, gedroogd en vervolgens fijngemalen. Bulgur heeft een lichte nootsmak en is zowel warm als koud lekker.



Koolrabi *



Ui



Gemalen komijnzaad



Volkoren bulgur



Gyros varkenshaasreepjes *



Mesclun *



Labne *

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Labne komt uit de Arabische keuken. Het is uitgelekte yoghurt, net als hangop, maar dan met een beetje zout en kruiden als topping. Het wordt gegeten als dip bij een stukje platbrood bijvoorbeeld, maar het is ook heerlijk als frisse garnering van Midden-Oosterse of mediterrane gerechten zoals deze bulgur.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gyros met mediterrane bulgur**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Weeg de **koolrabi** af, schil de **koolrabi** en snijd in kleine blokjes van 1 cm. Snipper de **ui**.



2 BULGUR KOKEN

Verhit ondertussen 1/3 van de olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **komijn** en de **bulgur** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedekt, in 15 – 17 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen.



3 KOOLRABI BAKKEN

Verhit 1/3 van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **koolrabi** 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg 2 el water per persoon toe, dek de pan af en bak 10 – 12 minuten op middellaag vuur, of tot de **koolrabi** zacht is.



4 GYROS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en roerbak de **gyros** 8 – 10 minuten op middelhoog vuur. Haal daarna de pan van het vuur.



5 MENGEN

Voeg de **koolrabi**, de witte balsamicoazijn, de helft van de **mesclun** en de helft van de **gyros** aan de **bulgur** toe. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige **mesclun** toe aan de koekenpan met de overige **gyros** en schep goed om.



6 SERVEREN

Verdeel de **bulgur** over de borden en schep de overige **gyros** erover. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en garneer met de **labne**.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Verwerk dan 2/3 van de gekookte bulgur in het gerecht. De overgebleven bulgur kun je de volgende dag in een lunchsalade gebruiken. Het gerecht bevat nu 602 kcal, 22 g vet, 70 g koolhydraten, 17 g vezels en 46 g eiwitten.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Koolrabi (g) *	125	250	375	500	625	750
Ui (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gyros varkenshaasreepjes (g) *	120	240	360	480	600	720
Mesclun (g) 23) *	30	60	80	100	120	140
Labne (g) 7) 19) 22) *	30	60	90	120	150	180
*Zelf toevoegen						
Groentebouillon* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2891 / 691	410 / 98
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	5,6	0,8
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	2,4	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).