



Italiaanse pitabroodjes met gehakt

Met tomaat-pestosalade, bataat en knapperige ijsbergsla



LA VIEILLE FERME BLANC

Bataat is lichtzoet, pesto juist superkruidig. La Vieille Ferme is zowel rond als kruidig en sluit dus goed aan bij deze pitabroodjes.



Bataat



Rozemarijn



Mini-pitabroodjes



Tomaat



Groene pesto genovese *



Italiaans gekruid rundergehakt *



Ijsbergslamelange *

Totaal: 20-25 min. Quick & Easy

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Met de combinatie van Italiaans gekruid rundergehakt, groene pesto genovese en rozemarijn is dit gerecht een Italiaanse variant op het Turkse broodje shoarma. Het is leuk om je eigen broodje te beleggen door de verschillende bakjes op tafel te zetten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Italiaanse pitabroodjes met gehakt**.



1 OVEN VERWARMEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil ondertussen de **bataat** en snijd in repen van 1 cm dik.



2 BATAAT BEREIDEN

Verdeel de **bataat** over een bakplaat met bakpapier en meng met de **rozemarijn**, de helft van de olijfolie, peper en zout. Bak de **bataat** 12 - 15 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



3 PITABROODJES BAKKEN

Besprenkel ondertussen de **pitabroodjes** met water en verwarm ze de laatste 5 minuten bij de **bataat** in de oven of in een broodrooster.



4 SALADE MAKEN

Snijd ondertussen de **tomaat** in plakken en meng met de **pesto** in een saladekom.



5 BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **rundergehakt** in 5 minuten los. Meng daarna met de tomaat-pestosalade en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **pitabroodjes** over de borden. Laat iedereen aan tafel zelf de **pitabroodjes** beleggen met tomaat-pestosalade en de **ijsbergslamelange**. Serveer met de **bataatstokjes**.

*WEETJE

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Neem dan 1 pitabroodje per persoon en gebruik minder pesto. Of gebruik wat minder bataat. De overige bataat is heerlijk in een salade de dag erna of lekker gepureerd met kikkererwten, komijnpoeder, olijfolie, peper en zout tot een bataathummus.

★TIP

Ben je geen fan van rauwe sla? Mix dan een gedeelte van de sla door het gehakt, zodat deze een beetje slinkt en zachter van smaak wordt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-pitabroodjes (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Tomaat (st)	2	3	4	5	6	7
Groene pesto genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Italiaans gekruid rundergehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Ijsbergslamelange (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4417 / 1056	662 / 158
Vet totaal (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,1
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	20,0	3,0
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,5	0,2


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 21 | 2017

