



# KAPSALON MET KIPGYROS

met zelfgemaakte ovenfriet, sla en tomaatjes



Vastkokende aardappelen



Knoflookteen



Cherrytomaten \*



Verse bieslook \*



Mayonaise \*



Kipgyros \*



Radicchio & ijsbergsla \*

Totaal: 40 min.

Family

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Deze twist op de kapsalon – een lunchschotel die zijn naam te danken heeft aan de kapper die het altijd bestelde bij een Rotterdamse shoarmazaak – is wat minder vet dan het origineel. In plaats van de knoflooksaus maak je bijvoorbeeld zelf een dressing met karnemelk. Heb je dit niet in huis? Met onze tip maak je alsnog een lekkere dressing.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom, keukenpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kapsalon met kipgyros**.



### 1 OVENFRIET MAKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd ze in repen van ½ – 1 cm dik. Dep de frieten droog met keukenpapier en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Meng de frieten met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 25 – 35 minuten in de oven, of langer wanneer je ze knapperiger wilt. Schep halverwege om.



### 4 KIPGYROS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipgyros** in 5 – 7 minuten gaar.

★**TIP:** Je kunt de karnemelk eventueel vervangen door yoghurt of melk. De dressing kan dan wel wat dikker of dunner worden, maar de smaak past wel goed bij het gerecht. Ook niet in huis? Je kunt ook alleen mayonaise gebruiken, al hebben wij voor een mix gekozen om deze kapsalon-variant iets minder vet te maken.



### 2 SNIJDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherrytomaten** en snijd of knip de **bieslook** fijn.



### 5 SALADE MENGEN

Meng ondertussen in de saladekom de **radicchio & ijsbergsla** en de **cherrytomaten** met de dressing.



### 3 DRESSING EN MAYO MAKEN

Meng voor de dressing in een saladekom 1½ el van de **mayonaise** per persoon met de karnemelk en de **bieslook** (geen karnemelk in huis? Zie tip ★). Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met de **knoflook**. Heb je een grote knoflookteen ontvangen of vind je rauwe knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **friet** over het bord. Leg de **salade** erop en verdeel de **kipgyros** daarover. Schep de **knoflookmayonaise** erop. Wil je de **friet** liever krokant houden? Leg de **salade** en de **kipgyros** dan naast de friet ★★.

★★**TIP:** Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de kapsalon toe.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse bieslook (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	75	100	140	175	215
Kipgyros (g) *	110	220	330	440	550	660
Radicchio en ijsbergsla (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Karnemelk (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3429 / 820	564 / 135
Vet totaal (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,3
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	9,2	1,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	0,7	0,1

## ALLERGENEN

3) Eieren 10) Mosterd

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

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

