



KIPGYROS MET CITROENQUINOA

Met broccoli en pijnboompitten



QUINOA

Officieel is quinoa geen graansoort, maar behoort het tot de zadenfamilie. Quinoa komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, maar tegenwoordig wordt het ook in Europa verbouwd.



Ui



Broccoli *



Quinoa



Pijnboompitten



Knoflookteen



Verse krulpeterselie *



Citroen



Kipgyros *



Zure room *

Totaal: 20-25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

Glutenvrij

Citroen en zure room maken dit gerecht lekker fris. Het staat bovendien zo op tafel en door de quinoa en broccoli samen te koken bespaar je ook nog eens afwas. Bedenk jij maar vast wat je gaat doen met de tijd die je overhoudt!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, kleine kom, rasp, soeppan of grote pan met deksel.

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



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en snijd de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan of grote pan met deksel op middelmatig vuur en bak de **ui** 1 – 2 minuten.



2 KOKEN

Voeg de **quinoa**, **broccoli** en de bouillon toe en kook, afgedekt, 15 minuten. Voeg eventueel extra water toe. Roer halverwege een paar keer door, zodat de **quinoa** niet aanbakt. Giet af en roer de **quinoa** los met een vork. Laat zonder deksel uitstomen.



3 SNIJDEN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **pijnboompitten** tot ze beginnen te kleuren, haal uit de pan en bewaar apart. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** grof. Rasp de schil van de **citroen**, pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in parten.



4 BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in de koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **kipgyros** toe en bak in 4 – 6 minuten rondom gaar.



5 OP SMAAK BRENGEN

Meng ondertussen de helft van de **krulpeterselie** door de **broccoli** en **quinoa**. Meng in een kleine kom 2 tl **citroensap** en ½ tl **citroenrasp** per persoon met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schenk de dressing door de **broccoli** en **quinoa**.



6 SERVEREN

Verdeel de **citroenquinoa** over de borden. Schep de **kipgyros** met **knoflook** erover en garneer met de **pijnboompitten** en de overige **krulpeterselie** en **citroenrasp** naar smaak. Serveer met **citroenparten** en de **zure room**.

***WEETJE:** Dit recept bevat veel eiwitten door de zuivel (zure room), kip én quinoa. Het is daarom een goede maaltijd voor na het sporten.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	500
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kipgyros (g) *	100	200	300	400	500	600
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

	250	500	750	1000	1250	1500
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	3753 / 897	489 / 117
Energie (kJ/kcal)	3753 / 897	489 / 117
Vet totaal (g)	49	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,3
Koolhydraten (g)	64	8
Waarvan suikers (g)	7,0	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	3,3	0,4


ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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).