



# KIPGYROS MET GEBAKKEN AARDAPPELTJES

Met koolrabi en labne



## SYNERA TINTO

*Gyros is de Griekse shoarmavariant waar de Spaanse Synera Tinto met zijn kruidige smaken heel goed mee samen gaat.*



Nicola aardappelen



Koolrabi \*



Pruimtomaat \*



Kipgyros \*



Gedroogde tijm



Komkommer \*



Labne \*

- Totaal: **35-40** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij

Denk nog even terug aan de zomer met deze gyrosschotel met komkommer en labne. De kruidige kipgyros combineren we met de frisse smaak van koolrabi die door het bakken ook iets zoets krijgt. Koolrabi is een vrij onbekende groente maar heel veelzijdig - je kunt hem (roer)bakken, koken, stoven of rauw eten.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kipgyros met gebakken aardappeltjes**.



### 1 AARDAPPELEN BAKKEN

Schil of was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Schep tussendoor om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de hapjespan.



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Schil ondertussen de **koolrabi** en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes.



### 3 KOOLRABI BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **koolrabi** 6 minuten op middelhoog vuur. Voeg een scheutje water toe en bak, afgedekt, nog 14 – 18 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4 KIPGYROS BAKKEN

Voeg na 8 minuten de **kipgyros** en **tijm** toe aan de koekenpan en bak, zonder deksel, mee.



### 5 TOMATEN TOEVOEGEN

Voeg de **tomaat** toe aan de koekenpan en bak nog 3 – 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **komkommer** in plakjes.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** en de **kipgyros** over de borden en serveer met de **labne** en de **komkommer**.

#### ★TIP

Labne is een gezonde vervanger voor mayonaise. Het smaakt goed bij de kipgyros én de gebakken aardappeltjes!

#### ★TIP

Is de labne iets te kruidig voor kleine kinderen? Meng er dan wat volle yoghurt door. Zo wordt de smaak zachter.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Koolrabi (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Kipgyros (g) *	120	240	360	480	600	720
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Labne (g) 7) 19) 22) *	30	60	90	120	150	180
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2720 / 650	335 / 80
Vet totaal (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	6,9	0,9
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	7,3	0,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	0,6	0,1


#### ALLERGENEN

7) Melk/lactose

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

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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 43 | 2017

