



Kipgyros met kruidige tabouleh

In schuitjes van little gem, met verse kruiden



Bulgur



Ui



Kipgyros *



Gemalen komijnzaad



Pruimtomaat *



Citroen



Verse krulpeterselie *



Verse munt *



Little gem *

Totaal: 25-30 min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken die bestaat uit bulgur, tomaten, munt en peterselie, met een dressing van olijfolie en citroen. Vandaag serveer je de tabouleh samen met kruidige kipgyros in knapperige blaadjes little gem – speciaal voor HelloFresh geplant en geoogst.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **kipgyros met kruidige tabouleh**.



1 BULGUR KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur. Voeg zodra de bouillon kookt de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in ongeveer 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om en roer los met een vork als de **bulgur** gaar is.



2 KIPGYROS BAKKEN

Snipper ondertussen de **ui**. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **kipgyros** in 2 minuten op hoog vuur rondom bruin. Voeg de **ui** en het **gemalen komijnzaad** toe en bak nog 5 – 6 minuten op middellaag vuur **★**.



3 SNIJDEN EN PERSEN

Snij ondertussen de **pruimtomaat** in blokjes. Pers het sap uit de **citroen** en snijd de **krulpeterselie** en **mint** fijn.



4 LITTLE GEM SNIJDEN

Haal per persoon 3 hele blaadjes van de **little gem** en bewaar apart. Snijd de overige **little gem** klein.



5 TABOULEH MAKEN

Meng in een saladekom de **bulgur** met de **tomaat, krulpeterselie, mint**, fijngesneden **little gem**, 1 tl **citroensap** per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak. Meng de **kipgyros** door de tabouleh. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Leg per persoon 3 blaadjes **little gem** op een bord. Verdeel de **tabouleh** met **kipgyros** over de blaadjes **little gem** op de borden en serveer de rest erbij.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Bulgur (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kipgyros (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gemalen komijnzaad (tl) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Pruimtomaat (st) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Citroen (st) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Verse krulpeterselie & munt (g) 23) * | 4 | 7 | 10 | 14 | 17 | 20 |
| Little gem (krop) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Groentebouillon (ml) | 175 | 350 | 500 | 675 | 850 | 1025 |
| Olijfolie (el) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Extra vierge olijfolie | naar smaak | | | | | |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

| | | |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2506 / 599 | 395 / 94 |
| Vet totaal (g) | 20 | 3 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,4 | 0,7 |
| Koolhydraten (g) | 74 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 6,7 | 1,1 |
| Vezels (g) | 19 | 3 |
| Eiwit (g) | 38 | 6 |
| Zout (g) | 2,5 | 0,4 |


ALLERGENEN

1) Gluten

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 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).

★TIP: Specerijen zoals gemalen komijnzaad kun je het beste even meebakken met de andere ingrediënten, zo komt de smaak beter tot uiting.