



# Lahmacun met gekruid lamsgehakt

met paprika, wortel, courgette en frisse yoghurtsaus

**FAMILY** **QUICK & EASY** 25 min. • Eet binnen 5 dagen



**FAMILY**



Gekruid lamsgehakt



Italiaanse groentemix



Volle yoghurt



Gemalen kaneel



Kerriepoeder



Volkoren platbrood



Heinz Tomato Frito



Verse bladpeterselie

### Voorraadkast items

Zonnebloemolie, sambal, extra vierge olijfolie, peper en zout



## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Kom, bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gekruid lamsgehakt* (g)	110	220	330	440	550	660
Italiaanse groentemix* (g) <b>23</b>	200	400	600	800	1000	1200
Volle yoghurt* (g) <b>7</b> <b>19</b> <b>22</b> )	25	50	75	100	125	150
Gemalen kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kerriepoeder (tl) <b>9</b> <b>10</b> )	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren platbrood (st) <b>1</b> )	2	4	6	8	10	12
Heinz Tomato Frito (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523 / 842	670 / 160
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	15,6	3,0
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	14,2	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen:

**1)** Glutenbevattende granen **7)** Melk/Lactose **9)** Selderij

**10)** Mosterd

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

**23)** Selderij

## Contact

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



## 1. Bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **lamsgehakt** in 2 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de mix van **rode paprika, prei, gele peen** en **courgette** toe en bak afgedekt 5 – 7 minuten, of tot de **peen** en **courgette** gaar zijn.



## 4. Platbrood bakken

Bak de platbroodpizza's 5 – 6 minuten in de oven, of tot deze goudbruin zijn.



## 2. Sausjes maken

Meng ondertussen in een kom de **yoghurt** met de **gemalen kaneel** en **currykruiden** en leng aan met 1 el water per persoon (zie TIP). Meng in een andere kom de sambal met de extra vierge olijfolie. Zet beide weg tot gebruik (zie TIP).

**TIP:** Let op, kaneel kan overheersen. Als je er niet van houdt kun je het achterwege laten.

**TIP:** Is de sambalolie toch nog wat te pittig? Voeg dan extra olijfolie toe, daar wordt het milder van.



## 5. Peterselie snijden

Snij de **peterselie** (inclusief het takje) grof.



## 3. Beleggen

Leg de **platbroden** op de bakplaat met bakpapier. Besmeer met de **Heinz Tomato Frito**, beleg daarna met het gehaktmengsel en breng op smaak met peper en zout.

**WEETJE:** Wist je dat het platbrood in dit gerecht gemaakt is van volkoren tarwemeel? Het bevat in vergelijking met bloem veel meer vitamines en mineralen, zoals bijvoorbeeld magnesium en ijzer. Door de vezels ben je ook nog eens langer verzadigd!



## 6. Serveren

Serveer de platbroden met de **bladpeterselie**, kruidige yoghurtsaus en sambalolie. Laat iedereen aan tafel naar smaak de lahmacun beleggen.

**Eet smakelijk!**