



LINZENSCHOTEL MET KALKOENSHOARMA

Met spinazie en zilvervliesrijst



CABRIZ TINTO

Bij de stevige smaak van linzen, het kruidige van de shoarma én het zoetje van de abrikozen, voelt deze volle, ronde, kruidige Portugees zich opperbest.



Kalkoenshoarma ✱



Spinazie ✱



Gele paprika



Zilvervliesrijst



Rode splitlinzen



Gedroogde abrikozen



Pruimtomaat

- Totaal: **25-30** min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Quick & Easy
- Eet binnen **3** dagen
- Lactosevrij
- Glutenvrij

De rode splitlinzen in dit recept hebben geen velletje meer, waardoor de kooktijd korter is en jij sneller klaar bent. De kalkoen is gekruid met een spannende mix van kruidnagel, kurkuma en venkelzaad. Als kers- of eigenlijk abrikoos- op de taart, zorgen de abrikozen voor een verrassend zoet accent.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **linzenschotel met kalkoenshoarma**.



1 PAPIRIKA SNIJDEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de zilvervliesrijst. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **gele paprika** en snijd de **paprika** in smalle repen.



2 KALKOENSHOARMA BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel. Bak de **gele paprika** en de **kalkoenshoarma** 5 minuten op middellaag vuur. Haal uit de pan en bewaar, ingepakt in aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor de linzen.



3 KOKEN

Kook ondertussen de **rijst** in de pan met deksel, 12 - 15 minuten, afgedekt, op laag vuur. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Bak de **linzen** in de wok of hapjespan al roerend 1 minuut en voeg 75 ml koud water per persoon toe. Laat afgedekt 12 minuten zachtjes koken.



4 SPINAZIE LATEN SLINKEN

Snijd ondertussen de **abrikozen** en **tomaat** klein. Voeg de laatste 6 minuten de **tomaat**, een klein deel van de **abrikozen**, de **kalkoenshoarma** en **paprika** toe aan de **linzen**. Voeg het grootste deel van de **spinazie** (evt. in delen) toe en laat al roerend slinken.



5 OP SMAAK BRENGEN

Verdeel de overige **spinazie** over de borden en voeg de **rijst** toe aan de **linzen**. Breng op smaak met peper en zout.

*WEETJE

Doordat er geen sulfiet gebruikt wordt tijdens het drogen van de abrikozen, kleuren de abrikozen bruin.



6 SERVEREN

Serveer de linzenschotel over de **spinazie** en garneer met de overige **abrikozen**.

★TIP

Geen liefhebber van rauwe spinazie? Voeg dan alle spinazie toe bij stap 4.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika (st)	1	2	3	4	5	6
Kalkoenshoarma (g) *	100	200	300	400	500	600
Zilvervliesrijst (g)	45	85	130	170	210	250
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde abrikozen (g)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23 *	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


Energie (kJ/kcal)	2390 / 571	365 / 87
Vet totaal (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	22,9	3,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,2	0

ALLERGENEN

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 sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 22 | 2017

