



# Pitabroodjes met rundergehakt en hummus

met frisse tomaat-komkommersalade en verse munt



Volkoren pitabrood



Cherrytomaten \*



Komkommer \*



Rode paprika \*



Oosters gekruid rundergehakt \*



Verse munt \*



Citroen \*



Hummus met ras el hanout \*



Paprikapoeder

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Dit gerecht zet je in een handomdraai op tafel. Het gehakt is gekruid met cayennepeper, citroengras en galanga – ook wel bekend als laoswortel. Deze wortel is familie van de gemberwortel, maar heeft een uitgesproken eigen smaak: fris en verrassend. Zet alles in aparte schaaltes op tafel, zodat iedereen lekker zelf kan pakken.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Saladekom, koekenpan en 2x kleine kom.  
Laten we beginnen met het koken van de **pitabroodjes met rundergehakt en hummus**.



## 1 TOMAAT EN KOMKOMMER SNIJDEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pita's** 4 – 6 minuten of toast ze in een broodrooster.
- Halveer de **cherrytomaten**, snijd de **komkommer** in kleine blokjes en meng ze in een saladekom.
- Snijd de **paprika** in blokjes.



## 3 HUMMUS MENGEN

- Pers de **citroen** uit. Meng in een kleine kom de **hummus** met 1 tl **citroensap** per persoon ★.
- Schep het **rundergehakt** met **paprika** in een kleine kom, schep de **hummus** er in het midden op.
- Garneer met het **paprikapoeder**.

★ **TIP:** Zin in een nog frissere salade? Meng dan 1 tl citroensap per persoon door de salade.



## 2 GEHAKT BAKKEN

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak het **rundergehakt** samen met de **paprikablokjes** in 4 – 6 minuten los.
- Snijd de blaadjes **munt** in reepjes en voeg toe aan de saladekom.
- Meng de salade met de extra vierge olijfolie, peper en zout.



## 4 SERVEREN

- Serveer de **hummus** met **rundergehakt**, de tomaat-komkommer salade, het overige **citroensap** en de **pita's** aan tafel zodat iedereen zelf zijn eigen broodje kan vullen.
- Vul met eerst wat frisse salade en top af met het **gehakt** en de **hummus**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren pitabrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Cherrytomaten (g) *	60	125	185	250	310	375
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Oosters gekruid rundergehakt (g) *	120	240	360	480	600	720
Verse munt (g) *	2 ½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Hummus met ras el hanout (g) 11) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3918 / 937	611 / 146
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,1
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	11,1	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	51	8
Zout (g)	2,3	0,4

### ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 11) Sesam  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Bereid dan al het rundergehakt, maar serveer ⅓ ervan en gebruik ook slechts ⅓ van de hummus. Het overige gehakt en de overige hummus kun je de volgende dag bijvoorbeeld gebruiken als broodbeleg.

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

