



Pitabroodjes met rundergehakt en hummus

met frisse tomaat-komkommersalade en verse munt

QUICK & EASY 20 min. • Eet binnen 5 dagen

**QUICK
& EASY**



Volkoren pitabrood



Tomaat



Komkommer



Rode paprika



Oosters gekruid
rundergehakt



Verse munt



Citroen



Hummus met
ras el hanout



Paprikapoeder

Voorraadkast items

Roomboter, 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

Koekenpan, kleine kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren pitabrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
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)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Hummus met ras el hanout* (g) 19) 22) 11)	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 100g
Energie (kJ/kcal)	3902 / 933	592 / 141
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,1
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	11,1	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	51	8
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 11) Sesamzaad

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

TIP: Let jij op je calorie-inname? Bereid dan al het rundergehakt, maar serveer 2/3 ervan en gebruik ook slechts 2/3 van de hummus. Het overige gehakt en de overige hummus kun je de volgende dag bijvoorbeeld gebruiken als broodbeleg.

Contact

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



1. Tomaat en komkommer snijden

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



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 **mint** in reepjes en voeg toe aan de saladekom.
- Meng de **salade** met de extra vierge olijfolie, peper en zout.



3. Hummus mengen

- Pers de **citroen** uit. Meng in een kleine kom de **hummus** met 1 tl **citroensap** per persoon (zie TIP).
- 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.



4. Serveren

- Serveer de **hummus** met **rundergehakt**, de tomaat-komkommersalade, 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**.

Eet smakelijk!