

Hello
FRESH

WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

De frisheid van deze Catalaanse wijn combineert perfect met de yoghurt in dit gerecht. Een ideale combinatie voor een warme zomerse dag.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 32
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Volkoren pitabroodjes met kipfiletreetpjes, yoghurt en salade

Met kruiden uit het Middellandse zeegebied

Je vult de volkoren pitabroodjes met een vulling die je kruid met typische mediterrane smaakmakers: knoflook, paprikapoeder en komijnpoeder. Je maakt het gerecht helemaal af door zelf een frisse salade van veldsla en een dressing te maken. Heerlijk op een zomerse dag!

bewaar in de koelkast



25-30 min



supersimpel



eet aan
het begin



kind-
vriendelijk



Kipfiletstukjes



Veldsla



Turkse yoghurt



Ui



Knoflookteen



Groene paprika



Vleestomaat



Komijnpoeder



Paprikapoeder



Volkoren pitabroodjes

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Groene paprika	½	1	1½	2	2½	3
Vleestomaat	1	2	3	4	5	6
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfiletstukjes (g)	110	220	330	440	550	660
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Volkoren pitabroodjes 1)	2	4	6	8	10	12
Veldsla (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Turkse yoghurt (el) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2	3
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	1½	2	2	3
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 718 kcal | 38 g eiwit | 82 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 13 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden (of gebruik een broodrooster om de pitabroodjes op te warmen).



2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de paprika in blokjes en de vleestomaat in plakken.

3 Verhit een koekenpan en rooster het komijnpoeder 30 seconden op middelhoog vuur. Voeg de olijfolie, ui, kipfiletstukjes en paprikapoeder toe en bak 6 – 8 minuten op middelmatig vuur. Voeg halverwege de knoflook en groene paprika toe. Breng op smaak met peper en zout.

4 Besprenkel ondertussen de pitabroodjes met water en bak de broodjes 5 minuten in de oven of broodrooster.



5 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, honing, peper en zout. Meng de veldsla met de dressing in een saladekom.

6 Verdeel de pitabroodjes over de borden. Laat iedereen zelf aan tafel de pitabroodjes beleggen met de kip, tomaat, yoghurt en salade.



Tip! Wil je lekkere zachte pitabroodjes? Rooster ze dan iets vroeger in de broodrooster en bewaar ze afgesloten in een bakje tot gebruik.