



KIPGYROS MET GEBAKKEN AARDAPPELTJES

Met koolrabi en labne



SYNERA TINTO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van tempranillo en cabernet sauvignon. Het is een volle, soepele wijn met aroma's van rijp rood en donker fruit, een subtiele rokerigheid en wat vanille door de korte rijping op eikenhout.



Nicola aardappelen



Koolrabi *



Pruimtomaat *



Kipgyros *



Gedroogde tijm



Komkommer *



Labne *

Totaal: **35-40** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

Labne is een yoghurtdip uit het Midden-Oosten, waar het gegeten wordt als hummus – bijvoorbeeld bij het ontbijt met wat olijfolie en de kruidenmix za'atar. Vergeten groente koolrabi is een allemansvriend. Van roerbakken tot rauw in de salade - koolrabi voelt zich overal thuis. Kortom, twee bijzondere ingrediënten die perfect passen bij de kruidige kipgyros.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kipgyros met gebakken aardappeltjes**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Schep tussendoor om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de hapjespan.



2 GROENTEN SNIJDEN

Weeg ondertussen de **koolrabi** af. Schil de **koolrabi** en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes.



3 KOOLRABI BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **koolrabi** 6 minuten op middelhoog vuur, zonder deksel. Voeg 3 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 KIPGYROS BAKKEN

Voeg vervolgens de **kipgyros** en **tijm** toe aan de koekenpan en bak, zonder deksel, 6 – 10 minuten mee. Voeg daarna **tomaat** toe en bak nog 3 – 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5 KOMKOMMER SNIJDEN

Snijd ondertussen de **komkommer** in plakjes.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** en de **kipgyros** met **koolrabi** over de borden en serveer met de **labne** en de **komkommer**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Koolrabi (g)*	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Kipgyros (g) *	120	240	360	480	600	720
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Labne (g) 7) 19) 22) *	30	60	90	120	150	180
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2720 / 650	335 / 80
Vet totaal (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	6,9	0,9
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	7,3	0,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

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

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 200 g aardappelen per persoon. Het gerecht bevat dan 570 kcal, 28 g vet, 44 g koolhydraten, 9 g vezels en 31 g eiwitten.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 10 | 2018



★TIP: Is de labne iets te kruidig voor kleine kinderen? Meng er dan wat volle yoghurt door. Zo wordt de smaak zachter.