



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 13  
2015

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



## Mediterrane bulgur met kipgyros, gele biet en avocado

Met voorgekruidde kipfilet en verse koriander

De Hollandse gele biet mag in dit gerecht best een lichte bite houden. Proef de gele biet na 15 minuten even. Haal naar smaak van het vuur of kook nog 5 minuten door. Bieten kun je trouwens ook rauw eten. Wil je meer weten over gele biet en onze teler hiervan? Kijk dan op ons blog!



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Gele biet



Volkoren bulgur



Kipgyros



Koriander



Avocado



Mesclun

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele biet	1	2	3	4	5	6
Volkoren bulgur (g) <b>1)</b>	85	170	250	335	420	500
Kipgyros (g)	140	280	420	560	700	860
Koriander (takjes) <b>⊕</b>	2	4	6	8	10	12
Avocado	½	1	1½	1 ½	2	2¾
Mesclun (g)	30	60	80	100	120	140
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

**⊕** Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten

## Benodigheden

2x pan met deksel, wok of hapjespan

**Voedingswaarden** 708 kcal calorieën | 42 g eiwit | 64 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 26 g vezels



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur. Kook ongeveer 250 ml water per persoon in een andere pan met deksel voor de gele biet.

**2** Schil de gele biet en snijd in blokjes van een ½ cm. Kook de gele biet, afgedekt, in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.

**3** Voeg, zodra de bouillon kookt, de bulgur toe en kook, afgedekt, in ongeveer 8 - 10 minuten droog. Roer daarna de bulgur met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.



**4** Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de kipgyros 9 - 10 minuten op middelhoog vuur. Zet daarna het vuur uit.

**5** Hak ondertussen de koriander fijn. Snijd het vruchtvlees van de avocado in blokjes en bewaar in de schil.

**6** Meng de bulgur met de gele biet, kipgyros, de witte balsamicoazijn en het grootste deel van de koriander in de wok of hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.



**7** Scheur de mesclun klein, lepel het vruchtvlees van de avocado uit de schil en voeg beide voorzichtig toe aan de wok of hapjespan .

**8** Verdeel het gerecht over de borden. Besprenkel naar smaak met extra witte balsamicoazijn en eventueel een scheutje extra vierge olijfolie. Garneer de maaltijd met de achtergehouden koriander.



**Tip!** Citroen over van een van de andere gerechten? Vervang dan de witte balsamicoazijn door citroen- of limoensap. Gebruik dezelfde hoeveelheid of meer naar smaak.