



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



IK BEN EEN WORTEL EN GROEI ONDER DE GROND. WIST JE DAT IK VERSCHILLENDE JASSEN IN DE GROND HEB LIGGEN? JE KENT MIJ WAARSCHIJNLIJK ALLEEN ALS ORANJE WORTEL, MAAR IK HEB OOK EEN PAARSE, WITTE EN ZELFS EEN GELE JAS



WEEK 46
2015

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

SHOARMA MET GELE PEEN EN GRIEKSE SALADE



20-25 min



supersimpel



Gele peen



Prei



Kalkoenshoarma



Mini-pitabroodjes



Veldsla



Griekse yoghurt

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele peen	½	1	1½	2	2½	3
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Kalkoenshoarma (g)	120	240	360	480	600	720
Mini-pitabroodjes 1)	3	6	9	12	15	18
Veldsla (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Griekse yoghurt (g) 7) 15)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 717 kcal | 36 g eiwit | 72 g koolhydraten | 34 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 10 g vezels



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

2 Snijd de gele peen in blokjes van ½ cm en snijd de prei in dunne ringen. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de gele peen al roerende 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de kalkoenshoarma toe en roerbak 2 minuten. Voeg de prei toe, dek de pan af en bak 10 minuten op middelmatig vuur. Schep tussendoor regelmatig om.



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

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

5 Verdeel de pitabroodjes over de borden. Laat iedereen zelf aan tafel de pitabroodjes beleggen met de kalkoenshoarma, Griekse yoghurt en salade.



TIP Laat je ook de kleine kinderen mee-eten met dit gerecht? Laat dan de honing achterwege, want kinderen jonger dan 1 jaar mogen nog geen honing.