



Griekse gyrosschotel

met tomatenrijst en gebakken paprika

QUICK & EASY 20 min. • Eet binnen 5 dagen • Calorie-focus

**QUICK &
EASY**



Basmatirijst



Rode paprika



Ui



Knoflookteen



Mais



Tomatenpuree



Gerookt paprikapoeder



Gedroogde oregano



Varkenshaasreepjes
met gyroskruiden



Tomaat



Verse bladpeterselie



Magere yoghurt

Vorraadkast items

Groentebouillonblokjes, olijfolie, 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

Pan met deksel, kleine kom, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	70	140	210	280	350	420
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	50	100	150	200	250	300
Tomatenpuree (kuipje)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Varkenshaasreepjes met gyroskruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Magere yoghurt* (g 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2423 / 579	480 / 115
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,6
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	16,0	3,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen:

7) Melk/lactose

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

Contact

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



1. Groenten snijden

- Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **rijst** (zie TIP). Voeg per persoon ½ bouillonblokje toe en roer goed door. Voeg de **rijst** toe en kook de **rijst**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **rode paprika** in dunne repen. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Laat de **mais** uitlekken.

TIP: Je gebruikt niet alle rijst. Ben je een grote eter? Kook dan alle rijst in 300 ml water per persoon. Heb je juist rijst over? Bewaar het dan voor door een salade de volgende dag.



3. Rijst afmaken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en hak de **bladpeterselie** fijn.
- Meng de **yoghurt** in een kleine kom met ¼ tl **oregano** per persoon, ½ tl extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.
- Meng de **rijst** met de **tomaat**, de helft van de **bladpeterselie**, de **mais** en de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Gyros bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **tomatenpuree**, 1 tl **paprikapoeder** per persoon, 1 tl **gedroogde oregano** per persoon en de **knoflook** 1 – 2 minuten.
- Voeg de **ui** en **rode paprika** toe en bak 2 – 3 minuten mee.
- Voeg de **gyros** toe en roerbak 1 – 2 minuten mee. Dek de pan af, verlaag het vuur en laat de **gyros** nog 6 minuten zachtjes stoven.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en serveer de **gyros** er half op en half naast.
- Garneer met de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!