



KAPSALON MET KIPGYROS

Met zelfgemaakte ovenfriet, sla en tomaatjes



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.



Inova aardappelen



Knoflookteen



Mini-romatomaten *



Verse bieslook *



Mayonaise *



Kipgyros *



Gemengde sla *



Totaal: 35-40 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Deze twist op de kapsalon - een lunchschotel die zijn naam te danken heeft aan de kapper die het altijd bestelde bij een Rotterdamse shoarmazaak - is wat gezonder dan het origineel. In plaats van bijvoorbeeld de knoflooksaus maak je zelf een dressing met karnemelk. Heb je dit niet in huis? Met onze tip maak je alsnog een lekkere dressing.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de kapsalon met kipgyros.



1 OVENFRIET MAKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd ze in repen van ½ – 1 cm dik (zoals dunne frieten). Dep de **frieten** droog met keukenpapier en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Meng de **frieten** met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 25 – 35 minuten in de oven, of langer wanneer je ze knapperiger wilt. Schep halverwege om.



4 KIPGYROS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipgyros** in 5 – 7 minuten gaar.

★**TIP:** Heb je geen karnemelk in huis? Vervangen dit dan door yoghurt of melk. De dressing kan dan wel wat dikker of dunner worden, maar de smaak past wel goed bij het gerecht. Ook niet in huis? Je kunt ook alleen mayonaise gebruiken, wij hebben voor mengen gekozen om deze kapsalon-variant iets gezonder te maken.



2 SNIJDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **mini-romatomaten** en snijd of knip de **bieslook** fijn.



5 SALADE MENGEN

Meng ondertussen de **gemengde sla** en de **romatomaten** met de dressing in de saladekom.

★★**TIP:** Heb je sambal in huis? Dit is ook erg lekker bij kapsalon.



3 DRESSING EN MAYO MAKEN

Meng voor de dressing in een saladekom 1½ el van de **mayonaise** per persoon met de karnemelk en de **bieslook** (geen karnemelk in huis? Zie tip ★). Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met de **knoflook**. Heb je een grote knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.



6 SERVEREN

Bij kapsalon hoor je alles bovenop elkaar te stapelen: verdeel de **frieten** over de borden. Leg de **salade** erop en verdeel de **kipgyros** daarover. Schep de **knoflookmayonaise** erbovenop. Wil je de frieten liever krokant houden? Leg de **salade** en de **kipgyros** dan naast de **friet** en serveer met de **knoflookmayonaise**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Inova aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g) *	100	150	200	250	300	350
Verse bieslook (spriet) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	75	100	140	175	200
Kipgyros (g) *	110	220	330	440	550	660
Gemengde sla (g) 23) *	100	150	200	250	300	350
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Karnemelk* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3393 / 811	568 / 136
Vet totaal (g)	51	9
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	8,2	1,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	0,7	0,1


ALLERGENEN

3) Eieren 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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 15 | 2018

