



Kipgyros met avocado-kikkererwtensalade

Met komkommer-knoflooksaus en knapperige pitabroodjes



CABRIZ TINTO

Cabriz is vol en soepel en door de houtrijping iets kruidig, wat goed past bij de kipgyros.



Knoflookteen



Verse munt *



Avocado



Kikkererwten van HAK



Mini-pitabroodjes



Kipgyros *



Komkommer *



Labne *



Totaal: 25-30 min.



Original



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 5 dagen



Quick & Easy

Avocado, wie is er niet dol op? Met zijn boterige structuur en romige, nootachtige smaak heeft deze vrucht de afgelopen tijd flink aan populariteit gewonnen. In dit gerecht combineer je avocado met kruidige kipgyros, kikkererwten van HAK en een frisse komkommer-knoflooksaus.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan, grove rasp, vergiet en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **kippyros met avocado-kikkererwtensalade**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de blaadjes **ment** fijn en snijd de **avocado** in blokjes.



2 KIKKERERWTEN BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut op laag vuur. Roer de **kikkererwten** erdoor en bak 5 minuten op middelhoog vuur. Haal de pan van het vuur en bewaar de **kikkererwten** apart.



3 KIP BAKKEN

Besprenkel ondertussen de **pitabroodjes** met water en bak de **pitabroodjes** 5 minuten in de oven. Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en bak de **kippyros** 8 - 10 minuten op middelhoog vuur.



4 KOMKOMMERSAUS MAKEN

Rasp ondertussen de **komkommer** met een grove rasp in een vergiet en druk met behulp van de achterkant van een lepel het vocht uit de **komkommer**. Meng in een kom de **komkommer** met de **labne**, de helft van de **ment** en de overige **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **kikkererwten** en **avocado** toe aan de **kippyros**, roer voorzichtig door en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Vul de **pitabroodjes** met de avocado-kikkererwtensalade en serveer met de komkommersaus. Garneer met de overige **ment**.

★ TIP

Zet de kids aan het werk en laat ze zelf hun salade te mengen. Serveer de kippyros in de pitabroodjes, doe de kikkererwten en avocado apart in een kom en laat iedereen zelf zijn gerecht samenstellen.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse ment (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten van HAK (zak)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-pitabroodjes (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Kippyros (g) *	100	200	300	400	500	600
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Labne (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Zonnebloemolie* (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)	3887 / 929	657 / 157
Vet totaal (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,5
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	8,0	1,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	2,0	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 24 | 2017

