



Kipshoarma met couscoussalade

Met platbrood en knoflooksaus



Volkoren couscous



Kipshoarma ✨



Tomaat ✨



Komkommer ✨



Verse bladpeterselie & munt ✨



Rcuola & veldsla ✨



Aïoli ✨



Volkoren platbrood

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 5 dagen

Onze slager heeft het vlees vast voor je op smaak gebracht met allerlei Midden-Oosterse kruiden, waaronder piment, cayenne, gemalen koriander, paprikapoeder en kaneel. De makkelijke couscoussalade is behalve lekker fris ook voedzaam, omdat je hem met volkorencouscous maakt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: 2x kom en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **kipshoarma met couscoussalade**.



1 VOORBEREIDEN

- Bereid de bouillon.
- Weeg de **couscous** af, doe in een kom, giet de bouillon erover, dek af en laat 10 minuten wellen ★.

★ **TIP:** Je kunt de couscous afdekken met een bord of met plasticfolie. Zorg wel dat je de folie erg strak over de kom trekt, zodat er geen lucht bij kan.



3 SNIJDEN, HAKKEN EN MENGEN

- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in blokjes.
- Hak de **bladpeterselie** en **muntblaadjes** grof.
- Meng in een kom per persoon 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn, de **tomaat**, **komkommer**, **munt** en **bladpeterselie** door de **couscous** en breng op smaak met peper en zout



2 KIPSHOARMA BAKKEN

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Bak de **kipshoarma** in 6 – 8 minuten gaar.



4 SERVEREN

- Verdeel de **rucola** en **veldsla** over het **platbrood** en schep de **kipshoarma** erop. Garneer met de **aioli** en rol het **platbrood** op ★★.
- Serveer met de **couscoussalade**.

★★ **TIP:** Je kunt een stukje aluminiumfolie om één kant van het opgerolde platbrood wikkelen, zodat je het makkelijk kunt eten.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Volkoren couscous (g) 1) | 40 | 85 | 120 | 170 | 205 | 255 |
| Kipshoarma (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomaat (st) * | ½ | 1 | 1 ½ | 2 | 2 ½ | 3 |
| Komkommer (st) * | ½ | 1 | 1 ½ | 2 | 2 ½ | 3 |
| Verse bladpeterselie & munt (g) * | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Rucola & veldsla (g) 23) * | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Aioli (g) 3) 10) 19) 22) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Volkoren platbrood (st) 1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Groentebouillon (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1 ½ | 2 | 2 ½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3207 / 767 | 554 / 133 |
| Vetten (g) | 39 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,2 | 1,1 |
| Koolhydraten (g) | 67 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 6,6 | 1,1 |
| Vezels (g) | 7 | 1 |
| Eiwit (g) | 33 | 6 |
| Zout (g) | 2,3 | 0,4 |

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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

