



Pittige vegetarische shoarma van koningsoesterzwam

Met rodekool en yoghurtkerriemayonaise



Wit pitabrood



Gesneden rodekool ✨



Rode ui



Knoflookteen



Koningsoesterzwam ✨



Champignons ✨



Mexicaanse kruiden



Volle yoghurt ✨




Mayonaise ✨



Kerriepoeder



Rucola ✨

 Totaal: **20** min.

 Quick & Easy

 Gemakkelijk

 Veggie

 Eet binnen **5** dagen

Vandaag maak je een verrassende shoarma, namelijk een vegetarische. Je gebruikt hiervoor champignons en een bijzondere paddenstoel: de koningsoesterzwam. Deze paddenstoel is ook wel bekend als eryngii en is van zichzelf erg stevig. Hij lijkt qua structuur wel wat op gevogelte en is daarom heel geschikt als vegetarische shoarma.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: 2x kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de pittige vegetarische shoarma van koningsoesterzwam.



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pita's** 4 – 6 minuten of toast ze in een broodrooster.
- Meng ondertussen in een kom de **rodekool** met de wittewijnazijn, honing en de helft van de extra vierge olijfolie. Laat even staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper de **rode ui** zeer fijn en pers of snijd de **knoflook** fijn.



3 MENGEN

- Meng ondertussen in een kom de **volle yoghurt** en **mayonaise** met het **kerriepoeder**, de overige **knoflook** en de sambal ★.
- Meng in een andere kom de **rucola** met de overige extra vierge olijfolie, peper en zout.

★ **TIP:** De mayonaise met yoghurt en kerriesaus wordt pittig door de toevoeging van sambal. Heb je dit niet in huis? Voeg dan een beetje sriracha of gedroogde chilipeper toe.



2 SNIJDEN EN BAKKEN

- Snijd de **koningsoesterzwam** in de lengte in dunne plakjes en snijd de **champignons** in kwarten.
- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Mexicaanse kruiden**, zonder olie, 1 – 2 minuten. Voeg de olijfolie, **rode ui**, de helft van de **knoflook** en de **koningsoesterzwam** toe en bak 2 – 3 minuten. Voeg daarna de **champignons** toe en bak nog 4 – 6 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Vul de **pita's** met de vegetarische **shoarma**, serveer met een beetje **rodekool** en de **sous**.
- Serveer de **rucola** met de overige **rodekool** naast het **broodje** en serveer de rest van de **sous** op tafel.

TIP: Pas op, dit is een pittig gerecht. Ben je hier geen liefhebber van? Voeg dan minder van de Mexicaanse kruiden toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Wit pitabrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Gesneden rodekool (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Koningsoesterzwam (st) *	1	2	3	4	5	6
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Mexicaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3500 / 837	614 / 147
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,0
Koolhydraten (g)	90	16
Waarvan suikers (g)	15,4	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,5	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 9) Selderij 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).