



# PLATBROODPIZZA MET RODEKOOL EN KIPGYROS

Met paprika en oude kaas



## L'AURÉOLE ROUGE

De kruidige kipgyros is heerlijk met een glas L'Auréole Rouge, die het gerecht perfect ondersteunt vanwege zijn donkere fruitsmaak en lichte kruidigheid.



Rode paprika ✱



Rode ui



Kipgyros ✱



Tomatenpuree



Gedroogde tijm



Libanees platbrood



Geraspte oude kaas ✱



Geschaafde rodekool ✱



Totaal: 25-30 min.



Discovery



Supersimpel



Quick & Easy



Eet binnen 3 dagen



Calorie-focus

Je geeft de platbroodpizza een winters tintje door hem te beleggen met rodekool. Dat zorgt niet alleen voor een prachtige paarse kleur, maar past aangemaakt met een friszoete dressing ook perfect bij de kruidige kipgyros.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Koekenpan, kleine kom, bakplaat met bakpapier en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **platbroodpizza met rodekool en kipgyros**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **rode paprika** in kleine blokjes en snipper de **rode ui**. Snijd eventuele grote stukjes **kipgyros** in tweeën.



## 2 KIPGYROS BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipgyros** 2 – 3 minuten. De **kipgyros** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.



## 3 TOMATENSAUS MAKEN

Meng ondertussen in een kleine kom de **tomatensaus** met 2 el water per persoon, de **gedroogde tijm** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Roer tot een gladde saus en breng op smaak met peper en zout.



## 4 PLATBRODEN BELEGGEN

Leg de **Libanese platbroden** op een bakplaat met bakpapier en besmeer ze met de **tomatensaus**. Beleg de **platbroden** met de **rode ui**, de **rode paprika** en de **kipgyros**. Schenk het bakvet van de **kipgyros** over de pizza's. Bestrooi met de **gerasppte oude kaas** en bak de **platbroodpizza's** 7 – 9 minuten in de oven, of totdat ze knapperig zijn.



## 5 RODEKOOL AANMAKEN

Meng ondertussen in een kom de honing, extra vierge olijfolie, overige balsamicoazijn en peper en zout tot een dressing. Voeg de geschaafde **rodekool** toe en schep goed om.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **platbroodpizza's** over de borden en garneer met de **rodekool**.

### ★ TIP

Let je op je calorieën? Beleg dan 1 platbroodpizza met de groenten, kipgyros en 20 gram oude kaas per persoon. De voedingswaarden van het gerecht zijn dan: 594 kcal, 26 g vet, 52 g koolhydraten, 10 g vezels, 33 g eiwitten en 1,2 g zout.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipgyros (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomatensaus (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Geraspte oude kaas (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Geschaafde rodekool (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\* Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3410 / 815	686 / 164
Vet totaal (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,7
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	13,2	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	43	9
Zout (g)	1,8	0,4

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 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 50 | 2017

HelloFRESH