



WIJNBOX

Cabriz tinto

Cabriz tinto is een stoere, maar sappige wijn met wat kruidigheid door de houtrijping en past daarom perfect bij dit kruidige gerecht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!



Brandt & Levie-varkensworst met kruidige bulgur

Met peterselie-munt dressing

De jongens van Brandt & Levie hebben de varkensworst dit keer smaakvol gekruid met knoflook en marjoraan. Marjoraan is een kruid dat veel wordt gebruikt in de Spaanse en Italiaanse keuken en heeft een lichte, bittere smaak.



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Varkensworst
marjoraan & knoflook



Verse munt



Verse krulpeterselie



Bulgur



Ui



Knoflookteen



Aubergine



Cherrytomaten



Korianderzaad



Kaneel

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Varkensworst marjoraan & knoflook (st)	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	65	125	190	250	375	500
Verse krulpeterselie (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Verse munt (blaadjes) 23)	5	9	14	18	22	26
Korianderzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten

Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, hoge kom met staafmixer

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	3322 / 794	42	10,2	78	8,7	30	22	3,6
100 g **	506 / 121	6	1,6	12	1,3	5	3	0,5

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 70 graden. Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur. Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de varkensworst, afgedekt, 8 - 10 minuten rondom. Haal daarna uit de wok en houd, ingepakt in aluminiumfolie, warm in de oven. Bewaar de pan met het bakvet van de worst voor stap 5.



2 Voeg ondertussen de bulgur toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten op laag vuur droog. Schep tussendoor een keer om en voeg eventueel extra water toe als het te droog wordt. Laat zonder deksel uitstomen.



3 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm en halveer de cherrytomaten. Snijd de krulpeterselie en munt fijn.



4 Zet de wok of hapjespan terug op middelhoog vuur en bak de ui, knoflook en aubergine, afgedekt, in 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg in de laatste minuut het korianderzaad en de kaneel toe en breng op smaak met peper & zout.

5 Meng ondertussen in een hoge kom de munt, het grootste deel van de krulpeterselie, de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en 1 tl water per persoon. Breng op smaak met peper en zout en pureer met een staafmixer tot een grove dressing.

6 Voeg de bulgur en cherrytomaten toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut. Schep de peterselie-munt dressing erdoor en verdeel over de borden. Serveer met de varkensworst en garneer met de overige krulpeterselie.