



# Bulgur met gebakken champignons

Met een zachtgekookt ei, pecorino en verse kruiden



## VARAS ROUGE

De pecorino vraagt om een stevige wijn zoals deze Varas Rouge, intens en complex met aroma's van frambozen en kersen en een mooie lange afdronk.



Knoflookteen



Sjalot



Verse dragon \*



Verse bladpeterselie \*



Champignons \*



Kastanjechampignons \*



Bulgur



Vrije-uitloopei \*



Citroen



Mascarpone \*



Geraspte pecorino \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Bulgur is een tarwekorrel die eerst wordt gestoomd en vervolgens gedroogd en grof gemalen of gebroken. De smaak van bulgur is een beetje nootachtig, wat goed past bij de gebakken champignons. Dit bulgurgerecht is heerlijk romig doordat je er mascarpone doorheen mengt en er een zacht ei bovenop legt waar het eigeel uitloopt.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, steelpan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **bulgur met gebakken champignons**.



## 1 VOORBEREIDEN

- Breng de bouillon aan de kook in een pan met deksel ★.
- Kook water in een waterkoker of steelpan voor de eieren.
- Pers of snijd de **knoflook** fijn en snipper de **sjalot**. Pers de **citroen** uit.
- Hak de **verse kruiden** fijn en snijd de beide soorten **champignons** in kwarten.



## 3 MENGEN

- Pel de **eieren** en snijd de **citroen** in parten.
- Roer de **bulgur** los met een vork.
- Meng de **bulgur** met de **verse kruiden** en de **mascarpone** en breng op smaak met peper.

★ **TIP:** Houd je niet zo van de zoute smaak van bouillon? Vervang dan de helft van de bouillon door water.



## 2 KOKEN EN BAKKEN

- Kook de **bulgur**, afgedekt, 8 – 10 minuten in de pan met bouillon. Kook de **eieren** in een steelpan in 5 – 6 minuten zacht en spoel onder koud water.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de **knoflook** en **sjalot** 1 – 2 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak 5 – 6 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **bulgur** over de borden en schep de **champignons** erop en eromheen.
- Snijd het **ei** open en serveer op de **bulgur**.
- Garneer met de **pecorino** en de partjes **citroen** zodat ieder naar smaak **citroensap** kan toevoegen.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse dragon (takjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Verse bladpeterselie (takjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Kastanjechampignons (g) *	60	125	190	250	320	385
Bulgur (g) 1	85	170	250	335	420	500
Vrije-uitloopei (st) 3 *	1	2	3	4	5	6
Mascarpone (g) 7 *	15	30	45	60	75	90
Geraspte pecorino (g) 7 *	15	25	50	75	100	125
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (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)	2690 / 643	445 / 106
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,9
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	4,7	0,8
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,7	0,4


## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 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 05 | 2018

