



Kruidige tabouleh met varkenshaasreepjes

In een handomdraai op tafel!



Volkoren bulgur



Rode ui



Rode paprika *



Verse koriander, krulpeterselie & munt *



Gemengde sla *



Varkenshaasreepjes met gyroskruiden *



Totaal: 20-25 min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Een klassieke tabouleh maak je met bulgur, ui, tomaat en verse kruiden. Vandaag geef je een eigen draai aan dit Midden-Oosterse gerecht met gekruide varkenshaasreepjes en rode paprika. Voor het vlees gebruiken we kruiden als rozemarijn, tijm, oregano, kardemom en kummel. Kummel is hetzelfde als karwijzaad, dat je misschien kent als 'wilde komijn' – de sterk kruidige en anijsachtige smaak lijkt veel op die van komijn.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige tabouleh met varkenshaasreepjes**.



1 BULGUR BEREIDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 15 – 17 minuten droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **rode ui** en snijd de **rode paprika** in kleine blokjes.



3 HAKKEN EN MENGEN

Pluk de blaadjes van de takjes **mint**. Hak de **koriander**, de **krulpeterselie** en de **mintblaadjes** grof. Meng de **gemengde sla** met de helft van de verse kruiden in een saladekom **★**.



4 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **varkenshaasreepjes** met de **rode ui** en de **rode paprika** 4 – 5 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de witte balsamicoazijn, de extra vierge olijfolie en ½ tl water per persoon toe aan de saladekom. Voeg de **bulgur** toe en breng de tabouleh op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **tabouleh** over de borden en garneer met de gebakken **varkenshaasreepjes** en de overige verse **kruiden**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren bulgur (g) ¹⁾	85	170	250	335	420	500
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) [*]	1	2	3	4	5	6
Verse koriander, krulpeterselie & munt (g) [*]	5	10	15	20	25	30
Gemengde sla (g) ²³⁾ [*]	30	60	90	120	150	180
Varkenshaasreepjes met gyroskruiden (g) [*]	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	2	3	3	4
Witte balsamicoazijn (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

^{*} in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	502 / 120
Vet totaal (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,9
Koolhydraten (g)	66	11
Waarvan suikers (g)	9,9	1,6
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN

¹⁾ Gluten

Kan sporen bevatten van: ²³⁾ Selderij

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



^{*}**WEETJE:** Wist je dat dit gerecht bijna de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan voedingsvezels bevat?

WEEK 23 | 2019

