



WIJNBOX

### Espiga tinto

Deze stoere houtgerijpte Portugees gaat goed met gerechten met een zoetje, zoals de pikante uienchutney. Een absolute topcombinatie.



www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

Maak een foto van je gerechten deel deze via . De mooiste foto krijgt een verrassing!

WEEK 48  
2018



### Een culinaire vraag tijdens het koken?

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



## Varkenshaaspuntjes met bulgur en pikante uienchutney

Met rode paprika en tomaat

In dit gerecht worden sperziebonen gecombineerd met varkenshaaspuntjes, pikante uienchutney en bulgur. Bulgur is een graanproduct, gemaakt van verschillende soorten tarwe. Het zit boordevol goede voedingsstoffen, zoals ijzer en magnesium en is rijk aan vezels.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



pittig



Sperziebonen



Pikante uienchutney



Varkenshaaspuntjes



Knoflookteen



Volkoren bulgur



Rode paprika



Tomaat



Paprikapoeder

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren bulgur (g) <b>1)</b>	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g)	100	200	300	400	500	600
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney (g) <b>19) 22)</b>	40	80	120	160	200	240
Varkenshaaspuntjes (g)	110	220	330	440	550	660
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten

Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** noten.

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

**Voedingswaarden** 711 kcal | 36 g eiwit | 85 g koolhydraten | 22 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 16 g vezels



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur. Voeg, zodra de bouillon kookt, de bulgur toe en kook de bulgur, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om en voeg eventueel extra water toe als het te droog wordt. Roer de korrels met een vork los en laat de bulgur zonder deksel uitstomen.



**2** Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in stukken van 3 cm. Snijd de paprika en tomaat in blokjes.

**3** Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de sperziebonen, rode paprika en 3 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de tomaat en de helft van de pikante uienchutney toe.



**4** Voeg vervolgens de gekookte bulgur toe en verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

**5** Verhit de overige helft van de olijfolie in een koekenpan en roerbak de varkenshaaspuntjes 3 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met de paprikapoeder, peper en zout.

**6** Verdeel de bulgur en de varkenshaaspuntjes over de borden. Serveer met de overige pikante uienchutney.



**Tip!** Niet zo'n fan van pittig eten? Gebruik dan wat minder van de pikante uienchutney.

Bak de puntjes gaar naar verhouding van hun grootte. Vind je het moeilijk om te beoordelen of je varkenshaas gaar is? Snijd 1 puntje door om de garing te zien.