



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 09  
2015

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

## Bulgur met kruidige kipworstjes en pompoen

De kipworstjes hebben een unieke kruidensamenstelling

De verse koriander heeft een anijsachtige smaak en combineert goed met de kruidige kipworstjes. De voorgesneden pompoen zorgt ervoor dat je dit Mediterrane gerecht extra gemakkelijk kunt bereiden!



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



eet dit gerecht  
als eerste



Tomatenblokjes



Volkoren bulgur



Knoflookteen



Kipworstjes



Komijnpoeder



Kaneel



Pompoenblokjes



Koriander

## Ingrediënten

|                               | 1P  | 2P  | 3P  | 4P         | 5P  | 6P  |
|-------------------------------|-----|-----|-----|------------|-----|-----|
| Tomatenblokjes (blik)         | ¼   | ½   | ¾   | 1          | 1¼  | 1½  |
| Volkoren bulgur (g) <b>1)</b> | 85  | 170 | 250 | 335        | 420 | 500 |
| Knoflookteen                  | 1   | 2   | 2   | 3          | 3   | 4   |
| Kipworstjes                   | 2   | 4   | 6   | 8          | 10  | 12  |
| Komijnpoeder (tl)             | 1   | 2   | 3   | 3½         | 4   | 6   |
| Kaneel (tl) <b>⊕</b>          | ½   | 1   | 1½  | 2          | 2½  | 3   |
| Pompoenblokjes (g)            | 150 | 300 | 450 | 600        | 750 | 900 |
| Koriander (takjes) <b>⊕</b>   | 1   | 2   | 3   | 4          | 5   | 6   |
| Bouillonblokjes*              | ¼   | ½   | ¾   | 1          | 1¼  | 1½  |
| Olijfolie (el)*               | 1   | 1   | 2   | 3          | 3   | 4   |
| Peper & zout*                 |     |     |     | Naar smaak |     |     |

**⊕** Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** Calorieën: 532 kcal | Eiwit: 29 g | Koolhydraten: 55 g | Vet: 18 g, verzadigd vet 4 g | vezels: 19 g



**1** Breng 100 ml water per persoon aan de kook. Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en bak de bulgur, al roerende 1 minuut. Voeg de tomatenblokjes en het kokende water toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en kook hierin de bulgur in 8 – 10 minuten op laag vuur droog. Schep daarna om en laat zonder deksel uitstomen.

**2** Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn.



**3** Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de knoflook en kipworstjes 1 minuten op middelhoog vuur. Dek de pan af en bak 4 minuten. Voeg de pompoen, komijnpoeder en kaneel toe en breng op smaak met peper en zout. Dek de pan weer af en bak 8 minuten op middelmatig vuur of tot de pompoen zacht is. Schep tussendoor een paar keer om.

**4** Hak ondertussen de koriander grof.

**5** Haal de kipworstjes uit de pan, voeg de bulgur en de helft van de koriander bij de pompoen en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



**6** Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de achtergehouden koriander en serveer met de kipworstjes.



**Tip!** Vind je ui lekker? Fruit deze dan 2 minuten op middelmatig vuur, voeg vervolgens de bulgur toe en daarna de tomatenblokjes en bouillon.