



Mediterrane tabouleh met varkenshaasreepjes

Met verse koriander, krulpeterselie en munt



ESPIGA BRANCO

Espiga branco is een pittige witte wijn met kruidige tonen. Lekker bij dit frisse, kruidige gerecht met de hartige tonen van de varkensreepjes.



Verse koriander ✨



Verse krulpeterselie ✨



Verse munt ✨



Gyros varkenshaasreepjes ✨



Rucolamelange ✨



Rode ui



Volkoren bulgur



Tomaat

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 3 dagen
- Lactosevrij
- Original
- Family
- Quick & Easy

Van deze lauwwarme salade maak je tabouleh – een gerecht met bulgur, ui, tomaat en verse kruiden. Onze slager heeft de varkenshaas voor jou op smaak gebracht met rozemarijn, tijm, oregano, kummel en kardemom.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, saladekom en koekenpan.

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



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper ondertussen de **rode ui** heel fijn.



2 BULGUR BEREIDEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit $\frac{2}{3}$ deel van de **rode ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **bulgur** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de **bulgur** op laag vuur, afgedekt, in 15 minuten droog. Roer regelmatig en laat daarna zonder deksel uitstomen.



3 TOMAAT EN KRUIDEN SNIJDEN

Snij ondertussen de **tomaat** klein, ris de blaadjes van de **verse koriander en krulpeterselie**. Hak de blaadjes fijn. Hak ook de blaadjes **verse munt** fijn. Meng de **tomaat**, de helft van de verse kruiden en de overige **rode ui** in een saladekom (zie tip!).



4 VLEES BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **varkenshaasreepjes** in 3 – 4 minuten rondom bruin op middelhoog vuur.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie en $\frac{1}{2}$ tl water per persoon toe aan de **tomaat** in de saladekom. Voeg de **bulgur** en de **rucolamelange** toe en breng de tabouleh op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN EN GARNEREN

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
Rode ui (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Tomaat (st)	$1\frac{1}{2}$	3	$4\frac{1}{2}$	6	$7\frac{1}{2}$	9
Verse koriander (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Verse munt (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Gyros varkenshaasreepjes (g) *	120	240	360	480	600	720
Rucolamelange (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Groentebouillon* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Witte balsamicoazijn* (tl)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Extra vierge olijfolie* (el)	$1\frac{1}{2}$	3	$4\frac{1}{2}$	6	$7\frac{1}{2}$	9
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * In de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3021 / 722	528 / 126
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	6,0	1,1
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	8,5	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,6	0,3

ALLERGENEN

1) Glutien

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 sociale 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 20 | 2017



★ TIP

Geen fan van rauwe rode ui? Bak dan het gedeelte dat door de salade gaat mee met de varkenshaasreepjes.