



WIJNBOX

Ramón Roqueta tinto

De gyros is voor jou gekruid. Daar is een Spaanse wijn die op hout werd gerijpt, zoals deze Ramón Roqueta, erg lekker bij. In deze wijn uit de regio Catalunya proef je de zon.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 30
2016

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

Tabouleh met varkenshaasreepjes, rucola en kruidendressing

Verse koriander, bladpeterselie en munt zorgen voor frisheid

Bij warm weer is een lauwarme salade altijd lekker. Aan deze salade voeg je een Midden-Oosters tintje toe. Je maakt er tabouleh van: 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. bewaar in de koelkast

- 20-25 min
- gemakkelijk
- eet aan het begin
- kindvriendelijk
- lactosevrij



Verse koriander, bladpeterselie en munt



Varkenshaasreepjes



Rucolamelange



Rode ui



Volkoren bulgur



Cherrytomaten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Cherrytomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Verse koriander (takjes) 15)	4	8	12	16	20	24
Verse bladpeterselie (takjes) 15)	3	6	9	12	15	18
Verse munt (blaadjes) 15)	6	12	18	24	30	36
Varkenshaasreepjes (g)	120	240	360	480	600	720
Rucolamelange (g) 15)	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)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **15)** Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan, hoge kom met staafmixer

Voedingswaarden 731 kcal | 38 g eiwit | 64 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 14 g vezels



1 Bereid de bouillon en snipper de rode ui heel fijn.



2 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit ⅓ van de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de bulgur toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de bulgur op laag vuur, afgedekt, in ongeveer 15 minuten droog. Laat daarna zonder deksel uitstomen.



3 Snijd ondertussen de cherrytomaten in kwarten en hak de verse kruiden fijn. Bewaar de cherrytomaten, de helft van de verse kruiden en de overige rode ui in een saladekom.

4 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de varkenshaasreepjes in 3 – 4 minuten rondom bruin op middelhoog vuur. Voeg daarna toe aan de saladekom.

5 Meng in een hoge kom de witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, ½ tl water per persoon en overige verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout en pureer met een staafmixer tot een dressing.

6 Voeg de bulgur en de helft van de dressing toe aan de saladekom. Verdeel de rucolamelange over de borden en serveer hierop de bulgur. Garneer het gerecht met de overige dressing.



Tip! Maak je de dressing voor 1 persoon? Dan heb je net te weinig vloeistof om de dressing goed te kunnen pureren met een staafmixer. Hak de kruiden dus heel fijn en meng met de rest van de ingrediënten voor de dressing in een kommetje.