



Tabouleh met varkenshaasreepjes

Met tomaat en verse kruiden



VARAS ROUGE

Deze wijn uit de regio rondom Lissabon is gemaakt van inheemse druivenrassen en pinot noir en heeft minimaal 3 tot 4 maanden in eikenhouten vaten gerijpt. Het resultaat is een complexe wijn met aroma's van kersen en bosvruchten en een lange afdronk.



Rode ui



Volkoren bulgur



Tomaat *



Verse koriander *



Verse krulpeterselie *



Verse munt *



Gyros varkenshaasreepjes *



Rucolamelange *



Totaal: 20-25 min.



Family



Gemakkelijk



Quick & Easy



Eet binnen 3 dagen



Lactosevrij

Bulgur is het belangrijkste ingrediënt in tabouleh en komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten. Het zit boordevol eitwitten en zorgt dus dat je lang vol zit. Andere elementen in tabouleh zijn peterselie en andere verse kruiden. Vandaag gebruik je krulpeterselie samen met munt en koriander.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en koekenpan.

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



1 BULGUR BEREIDEN

Bereid de bouillon. Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel, 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 zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **rode ui** en snijd de **tomaat** klein.



3 KRUIDEN HAKKEN

Pluk de blaadjes van de takjes **mint**. Hak de **koriander**, de **krulpeterselie** en de **mintblaadjes** fijn. Meng de **tomaat** en de helft van de verse kruiden in een saladekom ★.



4 VARKENSHAAS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **varkenshaasreepjes** met de **rode ui** in 3 – 4 minuten gaar op middelhoog vuur. Roer regelmatig.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie en ½ 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)	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Tomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	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)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3171 / 758	529 / 126
Vet totaal (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,1
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	7,9	1,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,9	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 social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 14 | 2018



★TIP: Houd je van een bite? Voeg dan een klein deel van de rode ui rauw toe aan de saladekom. De rest van de rode ui bak je mee met de varkenshaasreepjes.