



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 15
2015

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

Bulgur met feta en granaatappelpitjes

Met gebakken aubergine en geurige koriander

Het lijkt een gedoe om alle pitjes uit de granaatappel te krijgen, maar dat vast best mee! Op onze blog en Facebookpagina laten wij in een video zien hoe je heel gemakkelijk de granaatappelpitjes uit de schil krijgt.



25-30 min



gemakkelijk



Aubergine



Paprika



Volkoren bulgur



Oregano



Granaatappel



Rucola



Feta



Koriander

Ingrediënten

	2P	4P
Aubergine	1	2
Paprika	⅔	1⅓
Volkoren bulgur (g) 1)	170	335
Oregano (tl) ⊕	1	2
Granaatappel	½	1
Rucola (g) ⊕	60	110
Feta (g) 7)	75	125
Koriander (takjes)	2	4
Groentebouillon (ml)*	350	675
Olijfolie (el)*	1	2
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

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

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel,
koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 535 kcal calorieën | 20 g eiwit | 61 g koolhydraten | 18 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 22 g vezels



1 Snijd de aubergine in plakken van maximaal een ½ cm dik en snijd de paprika in dunne parten. Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur.



2 Verhit de olijfolie in de koekenpan, bak de aubergine 2 – 3 minuten aan elke kant op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout. Haal de aubergine uit de pan en bewaar in de saladekom. Bak daarna de paprika 4 minuten op hoog vuur en bewaar bij de aubergine in de saladekom.



3 Voeg, zodra de bouillon kookt, de bulgur toe en kook, afgedekt, in ongeveer 8 - 10 minuten droog. Voeg daarna de oregano toe en roer de korrels met een vork los. Laat de bulgur zonder deksel uitstomen.

4 Snijd ondertussen de granaatappel en haal de pitjes uit de schil. Scheur de rucola klein en verkruimel de feta. Voeg de rucola, het grootste deel van de feta en het grootste deel van de granaatappelpitjes bij de groenten in de saladekom.

5 Schep voorzichtig de bulgur door de salade en breng op smaak met de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de achtergehouden feta en granaatappelpitjes. Hak de koriander fijn en strooi over de maaltijd.



Tip! Roer de bulgur tijdens het koken na 5 minuten door en roer goed over de bodem. Zo voorkom je dat de bulgur aanbakt.