



Varkenshaaspuntjes met bulgur

Met sperziebonen, paprika en pikante uienchutney



KNOFLOOK

Knoflook is een anti-oxidant met een bijzonder gunstig effect op de gezondheid. Het heeft een vitaliserende werking op het gehele lichaam.



Volkoren bulgur



Knoflook



Sperziebonen*



Rode paprika



Tomaat



Pikante uienchutney*



Varkenshaaspuntjes*



Paprikapoeder

Totaal: 30-35 min. Discovery

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

In dit gerecht worden sperziebonen gecombineerd met varkenshaaspuntjes, pikante uienchutney en bulgur. Bulgur is een graanproduct, gemaakt van verschillende soorten tarwe. Het zit boordevol goede voedingsstoffen, zoals ijzer en magnesium, en is rijk aan vezels.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **varkenshaaspuntjes met bulgur**.



1 BULGUR KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur. Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om en voeg eventueel extra water toe als het te snel droog wordt. Roer de korrels met een vork los en laat de **bulgur** zonder deksel uitstomen.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd of pers ondertussen de **knoflook** fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in stukken van 3 cm. Snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes.



3 BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **sperziebonen, paprika** en 3 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **tomaat** en de helft van de **pikante uienchutney** toe.



4 OP SMAAK BRENGEN

Voeg vervolgens de gekookte **bulgur** toe en verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



5 VLEES BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en roerbak de **varkenshaaspuntjes** 3 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met **paprikapoeder**, peper en zout.

★ TIP

Bak de varkenshaaspuntjes gaar naar verhouding van hun grootte. Vind je het moeilijk om te beoordelen of je varkenshaas gaar is? Snijd 1 puntje door om de garing te checken.



6 SERVEREN

Verdeel de **bulgur** en de **varkenshaaspuntjes** over de borden. Serveer met de overige **pikante uienchutney**.

★ TIP

Niet zo'n fan van pittig eten? Gebruik dan wat minder van de pikante uienchutney.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Varkenshaaspuntjes (g) *	110	220	330	440	550	660
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1	2	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2987 / 714	426 / 102
Vet totaal (g)	23	3,28
Waarvan verzadigd (g)	22,8	3,25
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	25,8	3,7
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,2	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

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 19 | 2017

