



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11  
2015

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

## Bulgur met za'atar, Turkse peper, pompoen en hazelnoten

Met tofureepjes, verse krulpeterselie en romatomaaten

Za'atar is de naam van een smaakvol kruidenmengsel uit het Midden-Oosten. Het basisingrediënt is een soort wilde oregano met de smaak van tijm én oregano. Wij hebben onze eigen twist aan de za'atar gegeven en gebruiken ook kruiden en specerijen zoals basilicum, paprikapoeder, cayennepeper en komijn.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Hazelnoten



Flespompoen



Romatomaat



Turkse peper



Krulpeterselie



Tofu



Volkoren bulgur



Za'atar

## Ingrediënten

	2P	4P
Hazelnoten (g) <b>8)</b> <b>19)</b>	30	60
Flespompoe (g)	300	600
Romatomaten	2	4
Turkse peper	2	4
Krulpeterselie (takjes)	3	5
Tofureepjes (pak) <b>6)</b>	1	2
Volkoren bulgur (g) <b>1)</b>	170	335
Za'atar (g)	120	240
Groentebouillon (ml)*	350	700
Olijfolie (el)*	2	3
Peper & zout*	Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **6)** Soja

**8)** Noten

Kan sporen bevatten van **19)** Pinda's

## Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel

**Voedingswaarden** Calorieën: 622 kcal | Eiwit: 23 g | Koolhydraten: 56 g | Vet: 29 g, verzadigd vet 3 g | Vezels: 21 g



**1** Bereid de bouillon en hak de hazelnoten grof.

**2** Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de hazelnoten, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Snijd ondertussen de pompoe in blokjes van een ½ cm. Je hoeft de pompoen niet te schillen. Snijd de romatomaten en Turkse peper klein. Hak de krulpeterselie fijn.



**4** Verhit de olijfolie in de wok of hapjespan en bak de tofureepjes 3 minuten op middelhoog vuur. Haal uit de pan en bewaar apart.

**5** Meng ondertussen de bulgur met de bouillon in een pan met deksel en kook de bulgur, afgedekt, in 8 – 10 minuten droog. Laat daarna zonder deksel uitstomen.

**6** Zet de wok of hapjespan terug op middelhoog vuur, voeg de pompoe en eventueel extra olijfolie toe en bak 1 minuut. Voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 12 – 15 minuten. Voeg als het nodig is extra water toe om aanbakken te voorkomen. Voeg halverwege de tomaat, Turkse peper en de helft van de krulpeterselie toe en breng op smaak met peper en zout.



**7** Voeg de za'atar bij de groenten en verhit nog 1 minuut. Voeg extra water toe aan de pan, als het te droog wordt. Voeg de bulgur en tofu toe en verhit nog 1 minuut. Breng verder op smaak met peper en zout.

**8** Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de hazelnoten en overige krulpeterselie.



**Tip!** Heb je kikkererwten over van de salade met gegrilde courgette? Je kunt deze op het laatste moment toevoegen aan de groenten.