



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 14
2016

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

Marokkaanse bulgur met verse kurkuma, dadels en kipworst

Gember, kurkuma en komijn geven de kipworst een Marokkaans tintje

In Marokko wordt dit gerecht oorspronkelijk in een stoofpot van aardewerk, een tajine, bereid. Je kunt het ook in een wok of hapjespan met deksel maken. Kurkuma wordt in veel currygerechten gebruikt en geeft een gele kleur aan je gerecht. Heel lekker in combinatie met de dadels, die we al hebben kleingesneden.



30-35 min



gemakkelijk



lactosevrij



pittig



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Verse kurkuma



Groene Turkse peper



Peen



Gekruide kipworst



Volkoren bulgur



Dadelstukjes



Kaneel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Verse kurkuma (cm)	2	4	6	8	10	12
Groene Turkse peper	1	2	3	4	5	6
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworst	1	2	3	4	5	6
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Dadelstukjes (g) 15)	15	30	45	60	75	90
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)*	225	450	675	900	1125	1350
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Fijne rasp, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 688 kcal | 31 g eiwit | 81 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 19 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Rasp de kurkuma met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de groene Turkse peper en snijd klein. Snijd de peen in dunne halve plakken. Snijd de kipworst in stukjes van 1 - 2 cm.



2 Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en bak de kurkuma en de helft van de rode peper 1 minuut op laag vuur. Voeg de bulgur, dadelstukjes en 175 ml bouillon per persoon toe. Dek de pan af en kook de bulgur in 15 - 17 minuten droog op laag vuur. Besprenkel daarna met de witte balsamicoazijn en laat de bulgur afgedekt nagaren.



3 Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en de overige rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de vervolgens de kipworst toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de groene Turkse peper, peen en kaneel toe en bak 1 minuut. Voeg de overige bouillon toe, breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 minuten op laag vuur koken. Breng op smaak met peper en zout.

4 Verdeel de bulgur en kipworst met groenten over de borden.



Tip! De bulgur behoudt een bite. Wil je liever zachtere bulgur? Voeg dan 25 ml extra bouillon per persoon toe en laat de bulgur 5 minuten langer koken op laag vuur.

Lekker! Voeg de bulgur in de laatste 3 minuten bij de kipworst en groenten en bak de resterende tijd mee met de deksel op de pan. Zo trekken alle smaken nog beter in.