



Tabouleh met varkenshaasreepjes

Met rode paprika en verse kruiden



SMAK, SMAK, SMAK

Aan welke
eetgewoonten of
tafelmanieren stoor
jij je?



Volkoren bulgur



Rode paprika *



Rode ui



Verse munt *



Verse koriander *



Verse krulpeterselie *



Gyros gekruide
varkenshaasreepjes *



Gemengde sla *

Totaal: **25** min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Bulgur is het belangrijkste ingrediënt in tabouleh en komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten. Het zit boordevol eiwitten en zorgt dus dat je lang vol zit. Andere elementen in tabouleh zijn 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 in een pan met deksel. Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 15 – 17 minuten droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **rode ui** en snijd de **rode paprika** in kleine blokjes.



3 KRUIDEN HAKKEN

Pluk de blaadjes van de takjes **mint**. Hak de **koriander**, de **krulpeterselie** en de **mintblaadjes** grof. Meng de **gemengde sla** met de helft van de **verse kruiden** in een saladekom ★.

★ **TIP:** Voor een bite voeg je wat van de rode ui en/of rode paprika rauw toe aan de saladekom. De rest van de rode ui en paprika bak je mee met de varkenshaasreepjes.



4 VLEES BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **varkenshaasreepjes** met de **rode ui** en de **rode paprika** in 4 – 5 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de witte balsamicoazijn, de extra vierge olijfolie en ½ tl water per persoon toe aan de saladekom. Voeg de **bulgur** 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
Volkoren bulgur (g) ¹⁾	85	170	250	335	420	500
Rode paprika (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt (blaadjes) ²³⁾ ★	6	12	18	24	30	36
Verse koriander (takjes) ²³⁾ ★	4	8	12	16	20	24
Verse krulpeterselie (takjes) ²³⁾ ★	3	6	9	12	15	18
Gyros gekruide varkenshaasreepjes (g) ★	100	200	300	400	500	600
Gemengde sla ²³⁾ (g)	30	60	90	120	150	180
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Witte balsamicoazijn* (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	3025 / 723	547 / 131
Vet totaal (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,1
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	6,6	1,2
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: ²³⁾ Selderij

📌 **WEETJE:** Dit gerecht bevat bijna ⅓ van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan voedingsvezels. Dat komt vooral door de volkoren bulgur.

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).