

Hello
FRESH

WIJNBOX

Espiga branco

Witte Portugese wijnen zijn gemaakt voor vissoorten, als makreel. Het kruidige van de wijn komt terug in de venkel.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 10
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Mak een foto van je gerecht en deel deze via De moolste foto-krijg: een verrassing!

Verse makreel met bulgur, venkel en kappertjes

Met frisse lollo rosso

De verse makreel is een geweldige match met de kappertjes uit de bulgur. Makreel is een vette vis en is aan te bevelen binnen een gezond dieet. Deze vis met langwerpige lichaam en groenblauwe rug, ook wel *Scomber scombrus* genoemd, behoort tot de baarsachtigen.

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



lactosevrij



Venkel



Verse makreelfilet



Kappertjes



Lollo rosso



Volkoren bulgur

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Venkel (st)	1	2	3	4	5	6
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verse makreelfilet (100 zzg) 4)	1	2	3	4	5	6
Lollo rosso (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groentebouillon (ml)*	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)*	1	2	2	2	2	2
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	3565 / 852	52	10,6	60	6,7	16	31	3,8
100 g **	527 / 126	8	1,6	9	1,0	2	5	0,6

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur. Schep regelmatig om. Giet vervolgens af en laat zonder deksel nagaren.



2 Snijd ondertussen de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel klein.

3 Verhit vervolgens de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de venkel, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Schep regelmatig om en voeg halverwege de kappertjes toe.



4 Was ondertussen de lollo rosso grondig en scheur grof. Meng de lollo rosso, extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn in een saladekom en breng op smaak met peper en zout. Voeg de bulgur toe aan de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.

5 Snijd het vel van de makreel overdwers op 4 plekken in. Hierdoor zal de makreel niet omkrullen als het vel door verhitting in de pan gaat krimpen. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de makreelfilet 3 - 4 minuten op middelhoog vuur op de kant met vel en daarna nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de bulgur en makreel over de borden en serveer met de salade.



Tip! Vergeet niet om de makreel voor de zekerheid te controleren op graten!

Dit gerecht is rijk aan voedingsvezels, maar ook rijk aan calorieën. Dit laatste komt door de gezonde, maar vetrijke makreel. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 70 gram bulgur per persoon en laat de extra vierge olijfolie achterwege.