



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 43
2015

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

Kipfilethaasjes met bulgur en radicchiomelange

Een gerecht uit het Midden-Oosten met een frisse salade

Bulgur is een onmisbaar ingrediënt in de Turkse en Arabische keuken. Ook in India staat bulgur vaak op het menu. Bulgur is een graansoort en wordt meestal van durum gemaakt. Bulgur wordt ook wel burghul of boergoel genoemd en heeft een notige smaak. Ideaal om toe te voegen aan een Midden-Oosters recept dus!



25-30 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



lactosevrij



Bulgur



Sjalot



Courgette



Pruimtomaat



Kipfilethaasjes



Radicchiomelange

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomat	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes (g)	110	220	330	440	550	660
Radicchiomelange (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **15)** Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan, saladekom

Voedingswaarden 559 kcal | 36 g eiwit | 85 g koolhydraten | 14 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 19 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur.

Voeg, zodra de bouillon kookt, de bulgur toe en kook, afgedekt, in ongeveer 10 - 12 minuten droog. Roer de korrels met een vork los. Laat de bulgur zonder deksel uitstomen.



2 Snipper ondertussen de sjalot. Snijd de courgette in blokjes en snijd de tomaat klein.

3 Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilethaasjes 8 - 10 minuten op middelhoog vuur bruin en gaar.



4 Verhit de overige olijfolie in de wok of hapjespan en fruit de sjalot 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de courgette toe en roerbak 6 - 8 minuten.

5 Scheur ondertussen de radicchiomelange boven een saladekom klein. Voeg naar smaak extra vierge olijfolie toe aan de salade.



6 Voeg bulgur en tomaat toe aan de wok of hapjespan met courgette en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de bulgur over de borden en serveer met de kipfilethaasjes en salade. Besprenkel de bulgur met het bakvocht van de kipfilethaasjes.

Tip! Heb je nog komijnpoeder in huis van een andere week? Voeg dan ½ tl per persoon toe aan de bulgur voor een extra kruidige smaak.