



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 49
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    op sociale media. Je maakt een foto krijgt een verrassing!

Varkenshaaspuntjes met pikante uienchutney

Laat je verrassen door de smaken uit het Midden-Oosten

Zin in een herfstig recept? Dan ben je met dit gerecht aan het juiste adres. Bulgur is een graanproduct, gemaakt van verschillende soorten tarwe. Het zit boordevol goede voedingsstoffen, zoals ijzer en magnesium, en is rijk aan vezels en daarom is het een goede vervanging van pasta, rijst en aardappelen.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Espiga (rood)



lactosevrij



Volkoren bulgur



Knoflookteen



Snijbonen



Rode paprika



Varkenshaaspuntjes



Paprikapoeder



Pikante uienchutney

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen (g)	150	300	450	600	750	900
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaaspuntjes (g)	110	220	330	440	550	660
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 645 kcal | 27 g eiwit | 73 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 11 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 minuten droog. Roer de korrels met een vork los en laat de bulgur zonder deksel uitstomen.



2 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Snijd de snijbonen in schuine reepjes van 1 cm breed. Snijd de paprika in blokjes.

3 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de varkenshaaspuntjes 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Haal de varkenshaaspuntjes uit de pan en bewaar apart.

4 Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de snijbonen en 3 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de paprika en de helft van de pikante uienchutney toe.



5 Voeg daarna de varkenshaaspuntjes toe en verhit nog 1 minuut.

6 Verdeel de bulgur en de varkenshaas met groenten over de borden. Serveer met de overige pikante uienchutney.



Tip! Niet zo'n fan van de pittige keuken? Gebruik dan wat minder van de pikante uienchutney.