



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 04
2016

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

Bulgur met kalkoenshoarma, radijs en verse koriander

De radijsjes wok je kort mee met de kalkoenshoarma

Bulgur is een graanproduct dat vooral in de Arabische keuken wordt gebruikt. Bulgur is voor Arabische landen wat pasta voor Italië en rijst voor Azië is. Je maakt de bulgur deze keer samen met tomatenpuree en ui, waardoor het geheel lekker smeug wordt. Heb je nog citroen over? Besprenkel dan de bulgur met citroensap.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



kind-
vriendelijk



Ui



Waspeen



Tomatenpuree



Bulgur



Kalkoenshoarma



Tomaat



Radijs



Verse koriander

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Waspeen (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Kalkoenshoarma (g)	110	220	330	440	550	660
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Radijs	4	8	10	14	20	24
Verse koriander (takjes) 15)	2	4	6	8	10	12
Kippenbouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1050
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigheden

2x wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 619 kcal | 34 g eiwit | 81 g koolhydraten | 20 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 22 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snipper de ui en snijd de waspeen in plakjes.



2 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en tomatenpuree 2 minuten op laag vuur. Voeg de bulgur toe en roerbak 1 minuut. Voeg vervolgens de bouillon toe en kook de bulgur op laag vuur, afgedekt, in 10 – 12 minuten droog. Roer tussendoor een keer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



3 Verhit de overige olijfolie in een tweede wok of hapjespan met deksel en bak de peen, afgedekt, 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg daarna de kalkoenshoarma toe en roerbak de kalkoenshoarma zonder deksel in 3 – 4 minuten bruin.

4 Snijd ondertussen de tomaat in blokjes, de radijs in dunne plakken en snijd of hak de koriander grof.

5 Roer de tomaat door de bulgur en breng op smaak met peper en zout. Roer de radijs door de peen met kalkoenshoarma.



6 Verdeel de bulgur en de kalkoenshoarma over de borden. Garneer met de koriander.

Tip! Het blad van de radijs kun je gewoon eten. Als je dit lekker vindt, kun je dus een deel van het blad fijnsnijden en toevoegen aan de bulgur.

Heb je geen kippenbouillon in huis? Vervang het dan door groentebouillon.