



WIJNBOX

**Synera blanco**

Dit kruidige en iets pittig gerecht vraagt om een geurig witte wijn. Deze Spaanse witte heeft een klein percentage moscatel en combineert daardoor perfect.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

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



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

# Kruidige harissa-bulgur met pompoenblokjes en zeebaarsfilet

Met tomaat

Deze maaltijd kun je net zo pittig maken als je zelf wilt door de harissa. Dit is een pittige kruidenpasta uit Tunesië die het gerecht een extra pittige maakt. Je serveert hierbij een heerlijke zeebaarsfilet die je op de huid bakt. Eet smakelijk!



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



kind-  
vriendelijk



pittig



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Harissa



Pompoenblokjes



Zeebaarsfilet



Ui



Tomaat



Volkoren bulgur

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Volkoren bulgur (g) <b>1)</b>	50	100	150	200	250	300
Harissa (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes (g) <b>23)</b>	100	200	300	400	500	600
Zeebaarsfilet met vel (100 g) <b>4)</b>	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el) *	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **4)** Vis  
Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

### Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

### Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	1305 / 431	12	2,5	43	11,8	10	32	0,6
100 g **	214 / 71	2	0,4	7	1,9	2	5	0,1

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Breng 175 ml water per persoon aan de kook in de pan met deksel voor de bulgur. Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen en de tomaat in blokjes.



**2** Voeg vervolgens de tomaat en bulgur toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om en laat zonder deksel uitstomen. Breng vervolgens op smaak met de benodigde harissa, peper en zout.



**3** Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui samen met de pompoenblokjes 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe aan de wok of hapjespan met deksel en bak de groenten, afgedekt, 6 - 8 minuten op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

**4** Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de zeebaarsfilet 2 - 3 minuten op de kant met het vel. Keer om, bak nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.

**5** Verdeel de bulgur over de borden en serveer met de pompoenblokjes en zeebaarsfilet.



**Tip!** Let op, je gebruikt minder bulgur dan dat je krijgt. Grote eters? Gebruik dan meer. Voor 85 gram heb je 175 ml bouillon nodig.

Eten er kinderen mee? Gebruik dan iets minder harissa. De liefhebbers van pittig eten kunnen het na het serveren naar smaak toevoegen.