



VOLKOREN BULGUR MET GROENTEN UIT DE OVEN

Met feta en geroosterde amandelen



Courgette ✨



Rode cherrytomaten ✨



Verse tijm ✨



Bosui ✨



Amandelen



Volkoren bulgur



Feta ✨

- Totaal: **30-35** min.
- Veggie
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **5** dagen
- Family

Bulgur is erg populair in de Midden-Oosterse keuken en wordt onder andere gebruikt in brood, soepen en salades, zoals tabouleh. Het heeft iets weg van couscous, maar heeft meer bite en een lichte hazelnootsmaak. Bulgur zit boordevol vezels, eiwitten en B-vitaminen en is een goede vervanger voor rijst, pasta of andere graanproducten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal met bakpapier, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **volkoren bulgur met groenten uit de oven**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in plakken van 1 cm en vervolgens in blokjes. Halveer de **rode cherrytomaten**. Ris de blaadjes van de takjes **tijm** en snijd de **bosui** in fijne ringen. Hak de **amandelen** grof.



4 AMANDELEN ROOSTEREN

Rooster ondertussen de **amandelen** in een koekenpan, zonder olie, 2 minuten op middelhoog vuur. Haal daarna uit de pan.



2 GROENTEN ROOSTEREN

Meng in een ovenschaal met bakpapier de **courgette**, de **cherrytomaten** en de helft van de **tijm** met de olijfolie. Bestrooi met peper en zout en rooster de **groenten** 20 minuten in de oven.



5 OP SMAAK BRENGEN

Verkruimel de **feta** en roer de helft door de **bulgur**. Schep de helft van de **groenten**, inclusief bakvocht, erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



3 BULGUR KOKEN

Smelt ondertussen de roomboter in een pan met deksel en bak de **bulgur** en de overige **tijm** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe (pas op: dit kan spetteren) en kook de **bulgur**, afgedekt, in 15 – 17 minuten droog. Voeg halverwege de **bosui** toe en roer tussendoor goed over de bodem. Voeg, als het nodig is, extra water toe om te voorkomen dat de **bulgur** aanbrandt.



6 SERVEREN

Verdeel de **bulgur** over de borden. Schep de overige **groenten** erbovenop en garneer met de **amandelen** en overige **feta**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse tijm (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Bosui (st) *	1	2	3	4	5	6
Amandelen (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3094 / 740	456 / 109
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	11,0	1,6
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	15,4	2,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,6	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 60 g bulgur met 150 ml bouillon en de helft van de feta. De overige bulgur en feta kun je bijvoorbeeld de volgende dag verwerken in een salade.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).