



WIJNBOX

Cabriz branco

Bij dit smaakvolle gerecht is het lekker om een kruidige wijn te drinken. Deze witte Cabriz is fris dankzij de toetsen van citrus, appel, venkel en bloesem.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 23
2016

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

Volkoren bulgur met broccoli, cherrytomaten en amandelen

Een kleurrijke smaakbom

Deze bulgur ziet er niet alleen goed uit, maar smaakt ook nog eens heerlijk! Omdat je de tomaten in de oven roostert met balsamico-azijn, worden ze extra smaakvol. De knapperige amandelen worden door onze leverancier voor jou geroosterd. De gebakken broccoli en de bulgur maken dit gerecht af!

bewaar in de koelkast

- 25-30 min gemakkelijk
- lactosevrij vegetarisch
- kindvriendelijk



Knoflookteen



Ui



Volkoren bulgur



Tijm



Paprikapoeder



Broccoli



Cherrytomaten



Gezouten amandelen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cherrytomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Ui	½	1	1	1½	2	2
Broccoli (g)	250	400	650	800	1050	1200
Gezouten amandelen (g) 8) 15)	20	40	60	80	100	120
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Tijm (tl)	1	2	2	3	3	4
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	1	2	2	3	3	4
Olijfolie (el)*	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie*	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **8)** Noten
15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 665 kcal | 22 g eiwit | 67 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 21 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd ondertussen de cherrytomaten in kwarten en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ deel van de olijfolie, de helft van de balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de voorverwarmde oven.



2 Bereid de bouillon. Snijd of pers de knoflook fijn en snipper de ui. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Hak de amandelen grof.



3 Verhit ½ deel van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de helft van de ui en de helft van de knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de bulgur, tijm en paprikapoeder toe en bak al roerende 1 minuut. Schenk de bouillon erover en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten op laag vuur droog.



4 Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de overige ui en overige knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de broccoli, 4 el water per persoon en peper en zout naar smaak toe. Dek de pan af en bak 10 – 12 minuten op middelmatig vuur. Voeg tussendoor een klein beetje water toe als de pan te droog wordt.

5 Voeg de broccoli, cherrytomaten en overige balsamicoazijn toe aan de bulgur en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de het gerecht over de borden. Garneer met de amandelen en extra vierge olijfolie naar smaak.

Tip! Door de broccoli te bakken, behoudt deze groente iets meer bite. Hou je van een wat zachtere structuur? Bak de broccoli dan nog 2 minuten langer.

Tijd besparen? Voeg de cherrytomaten in de laatste 3 – 4 minuten toe aan de broccoli in plaats van ze in de oven te roosteren.