Bulgur met runderworst van Belgisch Blauwe

Met knapperige pistachenoten

ESPIGA TINTO

De volle smaken van deze bulgur, het zwoele van de pruimen en het vetje van de worst worden mooi in balans gehouden met deze volle rode wijn.

- Runderworst van Belgisch Blauwe ❄
- Veldsla ❄
- Prei
- Tomaat
- Gedroogde pruimen
- Volkoren bulgur
- Pistachenoten

Totaal: 20-25 min.
Original
Gemakkelijk
Discovery
Eet binnen 3 dagen
Quick & Easy
Lactosevrij

De bulgur combineer je met zoete pruimen, pistachenoten en een runderworst van Belgisch Blauwe. Het Belgisch Blauwe runderras, ook wel Belgisch Witblauw genoemd, stamt oorspronkelijk uit het zuidoosten van België en dankt haar naam aan de witte vacht met blauwe of zwarte vlekjes.

BEGIN GOED

BENODIGDHEDEN
Pan met deksel, **wok** of **hapjespan met deksel**.
Laten we beginnen met het koken van de **bulgur met runderworst van Belgisch Blauwe.**

1 VOORBEREIDEN EN SNIJDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de bulgur en pruimen. Snijd de **prei** in fijne ringen en de **tomaat** in blokjes. Snijd de **gedroogde pruimen** in stukjes.

WEETJE

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 70 gram bulgur per persoon. Voeg de overgebleven bulgur later in de week toe aan een soep of salade.

2 BULGUR KOKEN

Voeg de **pruimen** en **bulgur** toe aan de bouillon en kook de **bulgur** en **pruimen**, afgedekt, 15 - 17 minuten. Roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen en voeg in de laatste minuut de **tomaat** toe.

3 PISTACHENOTEN HAKKEN

Hak ondertussen de **pistachenoten** grof.

4 RUNDERWORST BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **runderworst** 2 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Voeg de **prei** toe, breng op smaak met peper en zout en bak, afgedekt, 6 - 8 minuten op middellaag vuur.

5 OP SMAAK BRENGEN

Scheur ondertussen de **veldsla** klein. Haal de **runderworst** uit de pan en voeg de **bulgur**, zwarte balsamicoazijn en de helft van de **veldsla** toe aan de wok of hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.

6 SERVEREN

Verdeel de overige **veldsla** over de borden. Verdeel de **bulgur** en **runderworst** over de **veldsla** en garneer met de **pistachenoten**.

TIP

Wil je liever geen veldsla door de bulgur? Meng de veldsla met 1 tl zwarte balsamicoazijn en 1 el extra vierge olijfolie in een saladekom en breng op smaak met peper en zout. Serveer vervolgens de salade apart naast de bulgur en de runderworst.

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Prei (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde pruimen (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pistachenoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Runderworst van Belgisch Blauwe (st) ❄	1	2	3	4	5	6
Veldsla (g) 23) ❄	30	60	80	110	140	160
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	½	1	1	1½	2	2
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ❄ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3280 / 784	499 / 119
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	9.4	1.4
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	18.4	2.8
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2.4	0.4

ALLERGENEN

1) Gluten 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 15 | 2017

HelloFRESH