



Bulgurstoof met varkensvlees

met venkel, sinaasappel en pistache



ca. 25min



2 personen

Vandaag maken we je dubbel blij: je zet niet alleen een heerlijke pan eten op tafel, je hebt ook nog eens weinig afwas. Je maakt deze bulgurstoof met varkensvlees namelijk in één pan. De fijne smaak komt van de tajinepasta en het sinaasappelsap en ingelegde rode ui en geroosterde pistachenoten maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 sinaasappel
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 2 varkenslapjes
- 1 zakje tajinepasta
- 1 venkel
- 1 wortel
- 150g bulgur ¹
- 1 zakje groene olijven
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

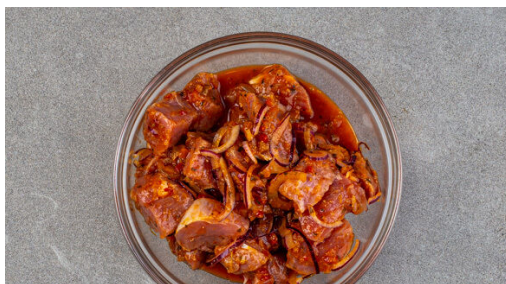
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 791kcal, vet 30.2g, koolhydraten 80.0g, eiwit 40.9g



1. Vlees marineren

Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Dep het **vlees** droog en snijd het in blokjes. Meng ze met het **sinaasappelsap**, de **knoflook**, de **tajinepasta**, de **helft van de ui**, 1/2tl zout en een snuf peper.



4. Bulgur toevoegen

Breng het geheel op hoog vuur aan de kook. Draai dan het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat alles 10-12min zachtjes koken, tot de **bulgur** gaar is. Hak de **olijven** grof en meng ze met de **sinaasappelrasp**. Voeg toe zodra de **bulgur** gaar is en laat het geheel nog 5-7min zachtjes koken zonder deksel.



2. Groenten snijden

Snijd de **venkel** in de lengte in vieren, verwijder de stronk en snijd de **venkel** in dunne reepjes. Houd eventueel aanwezig **venkelloof** apart. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



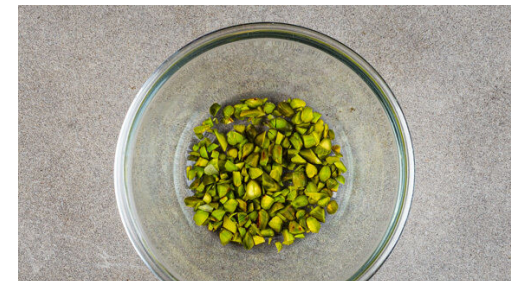
5. Ui inleggen

Meng 1el suiker en 1tl zout met 80ml azijn en roer tot zout en suiker opgelost zijn. Voeg de **rest van de ui** toe en zet opzij.



3. Groenten garen

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **venkel** en **wortel** in 3-4min iets zachter en voeg dan de **bulgur** toe. Roer door en voeg het **vlees in marinade** toe met 300ml water.



6. Pistache roosteren

Rooster de **pistachenoten** 1-2min in een kleine droge pan. Laat ze even afkoelen en hak ze grof. Proef of je nog zout en peper aan de **bulgur** wil toevoegen en verdeel over de borden. Top met de **ingelegde ui** en bestrooi met de **pistache** en het **venkelloof**.