

DINNERLY



Bulgur met vegetarische gehaktballen en kruidige saus met paprika



30-40min



2 personen

Als je goede kruiden in huis haalt ben je al flink op weg naar een succesvolle maaltijd. In dit recept gebruiken we een Marokkaanse kruidenmix, waardoor je zelfgemaakte vegetarische gehaktballen van plantaardig gehakt een rijk aroma krijgen. We doen deze kruiden ook in de saus met ui en tomaten, zodat alles prachtig smaakt. Luchtige bulgur erbij, en we zijn helemaal blij!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 2 tomaten
- 1 paprika
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g vegan gehakt ⁴
- 1 zakje ras el hanout
- 150g biologische bulgur ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ¹
- 2 tenen knoflook
- ½el boter ³
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- staafmixer

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Glutten (2), Melk (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 716kcal, vet 30.9g, koolhydraten 73.0g, eiwit 28.9g



1. Groente snijden

Pel de **ui** en snipper fijn. Pel 2 tenen knoflook en snij heel fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in grove blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snij 'm in blokjes van ca. 2cm. Los **1el bouillonpoeder** op in 250ml heet water. Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **bulgur**.



2. Gehaktballen maken

Kneed de **helft van de ui**, de helft van de knoflook, **1tl kruidenmix**, 1 ei en een flinke snuf peper en zout door het **vegan gehakt**. Draai er **7-8 ballen** van. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Bak de **gehaktballen** en **paprika** 2-3min op middelhoog vuur tot de **ballen** rondom bruin zijn. Schep uit de pan en zet opzij tot het serveren.



3. Saus opzetten

Verhit opnieuw 1el olijfolie in de pan. Fruit de **rest van de ui** 2-3min op laag vuur. Voeg de **tomaten**, de **rest van de kruidenmix** en de rest van de knoflook toe. Bak 1-2min. Giet ca. **150ml bouillon** erbij, breng aan de kook en zet het vuur laag. Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde **saus** en breng op smaak met peper, zout en 1tl honing.



4. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 5-7min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten en roer er dan ½el boter doorheen.



5. Afmaken en serveren

Voeg terwijl de **bulgur** kookt de **gehaktballen** en **paprika** toe aan de **saus**. Laat het geheel 5-6min borrelen tot de **gehaktballen** gaar zijn. Pas de consistentie van de **saus** naar smaak aan door eetlepels water toe te voegen. Verdeel de **gehaktballen** met **saus** en de **bulgur** over de borden.



6. Noten of fruit erbij?

Wil je dit gerecht nog authentiek te maken én van wat restjes afkomen? Hak een handvol amandelen grof en strooi ze over de borden. Of snij eens wat gedroogde dadels of vijgen in stukjes en roer die op het laatst door de saus. Heerlijk!