

VARKENSHAASJE MET BULGUR EN BOONTJES

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

240 g bulgur

400 g sperziebonen

1 rode paprika

4 tomaten

400 g varkenshaasje

1 blokje vetarme groentebouillon

1 tl paprikapoeder

1 tl Cayennepeper

Olijfolie

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Breng 650 ml water aan de kook en los hierin het bouillonblokje op.

Voeg de bulgur toe aan de kokende bouillon en laat afgedekt ongeveer 10 à 13 minuten koken op een laag vuur. Roer regelmatig om en voeg, indien nodig, water toe. Als de bulgur gaar is roer deze dan los met een vork en laat uitstomen.

Pers de look, verwijder de uiteinden van de boontjes en snijd in 3 stukken. Snijd de tomaten en de paprika in blokjes. Snijd het vlees in blokjes van ongeveer 2 à 3 cm.

Doe 1 el olijfolie in een pan en stoof de look 2 minuten op matig vuur. Doe er de bonen en de paprika bij. Voeg 12 el water toe en laat op matig vuur ongeveer 10 minuten stoven. Doe na ongeveer 5 minuten de tomaten erbij. Kruid met cayennepeper. Voeg de bulgur bij de groenten en laat nog 1 minuutje stoven.

Roer goed om en breng op smaak met peper en zout.

Bak intussen, in een andere pan met 1 el olijfolie, de blokjes vlees gedurende 4 à 5 minuten en kruid met paprikapoeder, peper en zout.

Voeg het vlees bij de bulgur en serveer.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

SMAKELIJK!