

Bulgur met courgette- en runderpiripiri

KOOKWEETJE VOOR VEGETARIËRS

Vervang de runderreepjes piripiri door fallafel.



VOEDINGSWAARDEWEETJE

Bulgur bevat onder andere veel B-vitamines in vergelijking met volkoren pasta, zilvervliesrijst en aardappelen. B-vitamines hebben vele functies, in de sport hebben ze een belangrijke functie in de stofwisselingsprocessen van eiwitten, vetten en koolhydraten.

53% KOOLHYDRATEN
19% VET
28% EIWIT

**BEREIDINGSTIJD**

30 minuten

VOEDINGSWAARDE

Energie: 587 kilocalorieën

Eiwit: 41 gram

Vet: 13 gram

Koolhydraten: 77 gram

Voedingsvezels: 3 gram

INGREDIËNTEN**RUNDERREEPJES EN BULGUR****120 gram** magere runderreepjes**2 theelepels** Provençaalse kruiden**1 teentje** knoflook, fijngesneden**5 ml** olijfolie**200 ml** water**1 theelepel** kruidenbouillonpoeder**75 gram** bulgur**150 gram** courgette, in reepjes gesneden**INGREDIËNTEN PIRIPIRI****5 ml** olijfolie**20 gram** ui, gesnipperd**50 gram** rode paprika, in kleine blokjes**50 gram** tomaat, in kleine blokjes**1 theelepel** koriander of 8 gram
vers gesneden koriander**1 theelepel** sambal badjak (of
scherpte naar eigen wens)**100 ml** gezeefde tomaten**BEREIDINGSWIJZE**

- Marineer de runderreepjes met de Provençaalse kruiden, de knoflook en de olijfolie en zet even weg.
- Breng het water met de kruidenbouillon aan de kook.
- Roer de bulgur erdoorheen, doe de deksel op de pan en laat het zachtjes doorkoken.
- Roer na 8 minuten even goed door, het meeste water is nu opgenomen. Laat het nog minimaal 2 minuten heel zachtjes doorgaren met de deksel op de pan.
- Haal de pan met bulgur van het vuur.
- Verhit de olijfolie in de wok.
- Voeg de ui, paprika en tomaat toe.
- Laat het geheel goed doorpruttelen en voeg de koriander en sambal badjak toe.
- Doe de gezeefde tomaten erbij - de piri-piri is nu klaar.
- Verhit de wok zodat hij goed heet is.
- Bak de runderreepjes fel circa 1 minuut op hoog vuur.
- Voeg de courgettereepjes toe, roerbak deze kort en fel.
- Schep de bulgur op een bord, schep de runderreepjes en courgette erover en giet als laatste de piri-pirisaus over het gerecht.