



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## WOKGERECHT BULGHUR KALKOEN



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g bulgur
- 500 g kalkoenblokjes
- Koolzaadolie
- Kippenkruiden
- 200 g sojascheuten
- 250 g kastanjechampignons
- 250 g wortelen
- 1 rode ui
- 1 preistengel
- 1 rode paprika
- 1 vetarm kippenbouillonblokje
- Cayennepeper en zout



### Bereidingswijze:

- Kook de bulghur in een kleine 10 min gaar met een vetarm kippenbouillonblokje.
- Verhit de koolzaadolie in een wokpan.
- Kruid de kalkoenblokjes met kippenkruiden en bak deze aan.
- Was de champignons en snij in plakjes.
- Schil de wortelen en snij in schijfjes.
- Pel de ui en snij in ringen.
- Was de preistengel en snij in reepjes.
- Was de paprika en snij in groffe stukken.
- Voeg de versneden groenten bij in de wok bij de kalkoenblokjes en stoof deze gaar onder gesloten deksel en roer regelmatig om.
- Voeg de gekookte bulghur toe; kruid nog even met cayennepeper en zout.
- Dien op en laat het smaken!