



Garnalen op bulgur met venkel

en sinaasappeldressing met geroosterde tomaat



ca. 30min



2 personen

Vandaag serveer je sappige garnalen op een bulgursalade die barst van de mediterrane flair. Het hoogtepunt zit 'em in de kleine lettertjes: je mengt de geroosterde tomaten met sinaasappelsap en curry-madraskruiden. Zo ontstaat er een fruitige, kruidige dressing die zelfs de meest vermoeide smaakpapillen wakker schudt!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 venkel
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 1 sinaasappel
- 1x garnalen ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 627kcal, vet 24.8g, koolhydraten 68.3g, eiwit 29.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml water aan de kook voor de **bulgur**. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en snijd in dunne plakken. Houd evt. het **venkelgroen** apart voor de garnering. Snijd de **tomaat** in partjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



4. Ingrediënten voorbereiden

Hak het **wit** van de **bosui** grof en snijd het **groen** in schuine, dunne ringen. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in stukjes van ca. 1cm breed. Pers de **sinaasappel** uit.



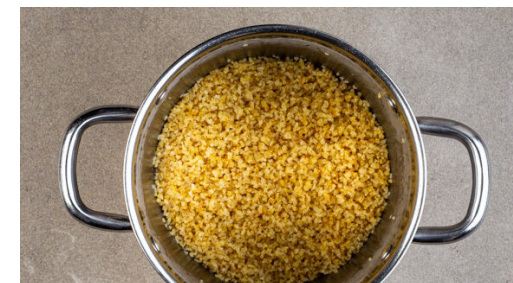
2. Groenten roosteren

Verdeel de **venkel** en **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en meng met de **helft van de curry-madraskruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Leg de **tomatenpartjes** ernaast en bak de **groenten** 15-18min goudbruin in de oven. Draai de **venkel** halverwege om.



5. Dressing maken

Doe de **geroosterde tomaten** samen met het **wit van de bosui**, de **sinaasappelsap**, de **rest van de curry-madraskruiden**, 50ml water, 1el olijfolie, 2el azijn en een flinke snuf zout en peper in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Spoel de **garnalen** met koud water in een zeef en dep droog met wat keukenpapier.



3. Bulgur koken

Voeg het **bouillonpoeder** toe aan het kokende water en voeg de **bulgur** toe. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



6. Garnalen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **garnalen** 1-2min per kant op medium tot hoog vuur. Kruid met een snuf zout. Roer de **geroosterde venkel**, de **komkommer** en de **dressing** door de **bulgur**. Verdeel de **bulgursalade** en de **garnalen** over de borden. Bestrooi met de **groene bosui** en evt. wat **venkelgroen**.