

# MARLEY SPOON



## Sappige garnalen op bulgur met venkel

met geroosterde tomaat-sinaasappeldressing



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 <sup>1</sup>
- 1 venkel
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 zakje madraskruiden <sup>10</sup>
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 bosui
- 1 komkommer
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1x garnalen (ontdood) <sup>2</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

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

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 620kcal, vet 24.8g, koolhydraten 69.2g, eiwit 26.6g



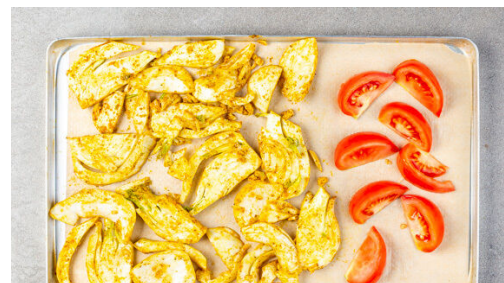
### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan 1L water aan de kook voor de **bulgur**. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en snijd in dunne plakken. Houd evt. aanwezig **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. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en snijd in stukjes. Pers de **sinaasappel** uit.



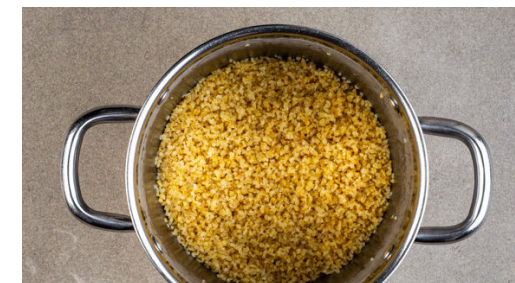
### 2. Groenten roosteren

Verdeel de **venkel** en **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en meng met de **helft van de 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 **helft van de rest van de madraskruiden**, 50ml kookwater, 1el olijfolie, 2el azijn en een flinke snuf peper en zout 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 eerst het **bouillonpoeder** toe aan het kokende water en voeg dan de **bulgur** toe. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is. Schep 50ml kookwater uit de pan, giet de **bulgur** af en laat afkoelen.



### 6. Garnalen bakken

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