



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 'm 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 biologische bulgur ¹
- 1 venkel
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 bosui
- 1 komkommer
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1x garnalen (ontdood) ²

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. Groente 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 de **knoflook** en hak 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.



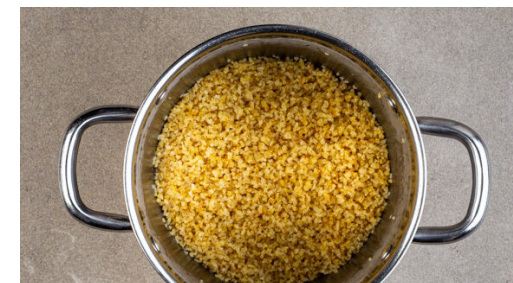
2. Groente roosteren

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 **groente** 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 af 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 op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. 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**.