



Garnalen op geurige bulgur

met komkommer en geroosterde venkel



ca. 30min



2 personen

Na een lange, lome dag in de zon wil je wel eens fris en makkelijk eten. We've got you covered! Vandaag maken we bulgur met een bijzondere saus van sinaasappel en currypoeder, aangevuld met komkommer en geroosterde venkel. Leg daarop nog wat heerlijke gebakken garnalen en de zomeravond mag wat ons betreft eindeloos duren. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 venkel
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje 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
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citruspers
- 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 692kcal, vet 22.7g, koolhydraten 84.7g, eiwit 32.4g



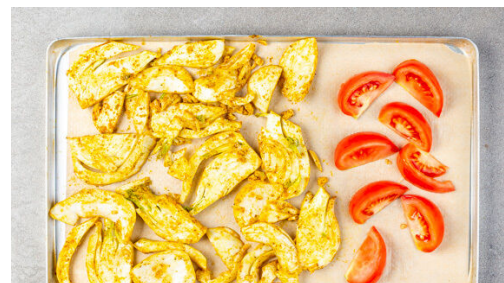
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 1L water voor de **bulgur** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de harde onderkant van de **venkel**, halveer hem in de lengte en snijd in dunne plakken – bewaar het **venkelgroen** evt. als garnituur. Snij de **tomaat** in partjes. Pel en rasp 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

Meng de **venkel** en **knoflook** met 1el olijfolie, de **helft van de currykruiden** en een flinke snuf zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier, leg de **tomatenpartjes** ernaast en bak het geheel 15-18min in de oven. Draai de **venkel** halverwege om.



5. Saus maken

Pak de staafmixer en maak een gladde **sous** van de **geroosterde tomaten**, de **witte bosui**, het **sap**, de **bouillon**, de **rest van de currykruiden**, 2el olijfolie, 2el azijn, een flinke snuf zout en een snufje peper. Spoel de **garnalen** met koud water af in een zeef en dep ze droog met keukenpapier.



3. Bulgur koken

Roer het **bouillonpoeder** door het kokende water, voeg de **bulgur** toe en kook in 8-10min beetgaar. Schep **50ml bouillon** uit de pan en zet opzij. Laat de **bulgur** uitlekken in een zeef.



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 **sous** door de **bulgur**. Verdeel de **bulgur met groenten** en de **garnalen** over de borden. Garneer met de **groene bosui** en evt. wat **venkelgroen**.