



Merguez met geroosterde bloemkool

en bulgur met cranberry's en walnoten



ca. 25min



2 personen

Merguez is een hartige worst uit de Noord-Afrikaanse keuken. De worst van sappige rundvlees wordt gecombineerd met specerijen zoals nootmuskaat, tijm, kruidnagel, gember en koriander. Vandaag serveer je deze lekkernij met geroosterde bloemkool, een yoghurt dip en luchtige bulgur met zoetzure cranberry's en krokante walnoten.

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 bloemkool
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje harissa
- 2 merguezworstjes ¹
- 20g verse peterselie
- 25g walnoten ¹⁵
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

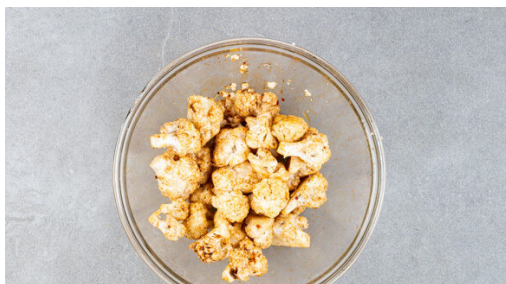
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 922kcal, vet 44.4g, koolhydraten 84.7g, eiwit 37.6g



1. Bloemkool voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (of 210°C hetelucht). Breng 500ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **bulgur**. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool** en meng ze met **2tl ras el hanout**, **1/2tl harissa**, 1el olijfolie en 1/2tl zout.



2. Bloemkool roosteren

Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 12-15min in de oven, tot de **bloemkool** gaar is.



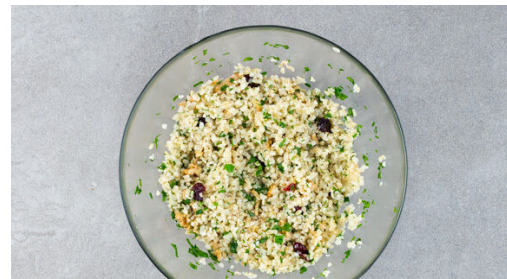
3. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** aan het kokende water toe en kook in 8-10min beetgaar. Giet indien nodig af.



4. Merguez bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2tl olijfolie. Bak de **worstjes** in 8-10min gaar en rondom goudbruin. Neem uit de pan en snijd de **worstjes** in stukken.



5. Bulgur mengen

Hak de **peterselie incl. steeltjes**, **walnoten** en **cranberry's** grof en meng met de **bulgur** en de **rest van de ras el hanout**. Breng op smaak met 1tl azijn en zout en peper, en evt. olijfolie als de **bulgur** te droog is.



6. Dip maken

Breng de **yoghurt** op smaak met een snufje zout. Serveer de **bulgursalade** met de **bloemkool** en **merguez** bovenop en besprenkel met de **yoghurt**.