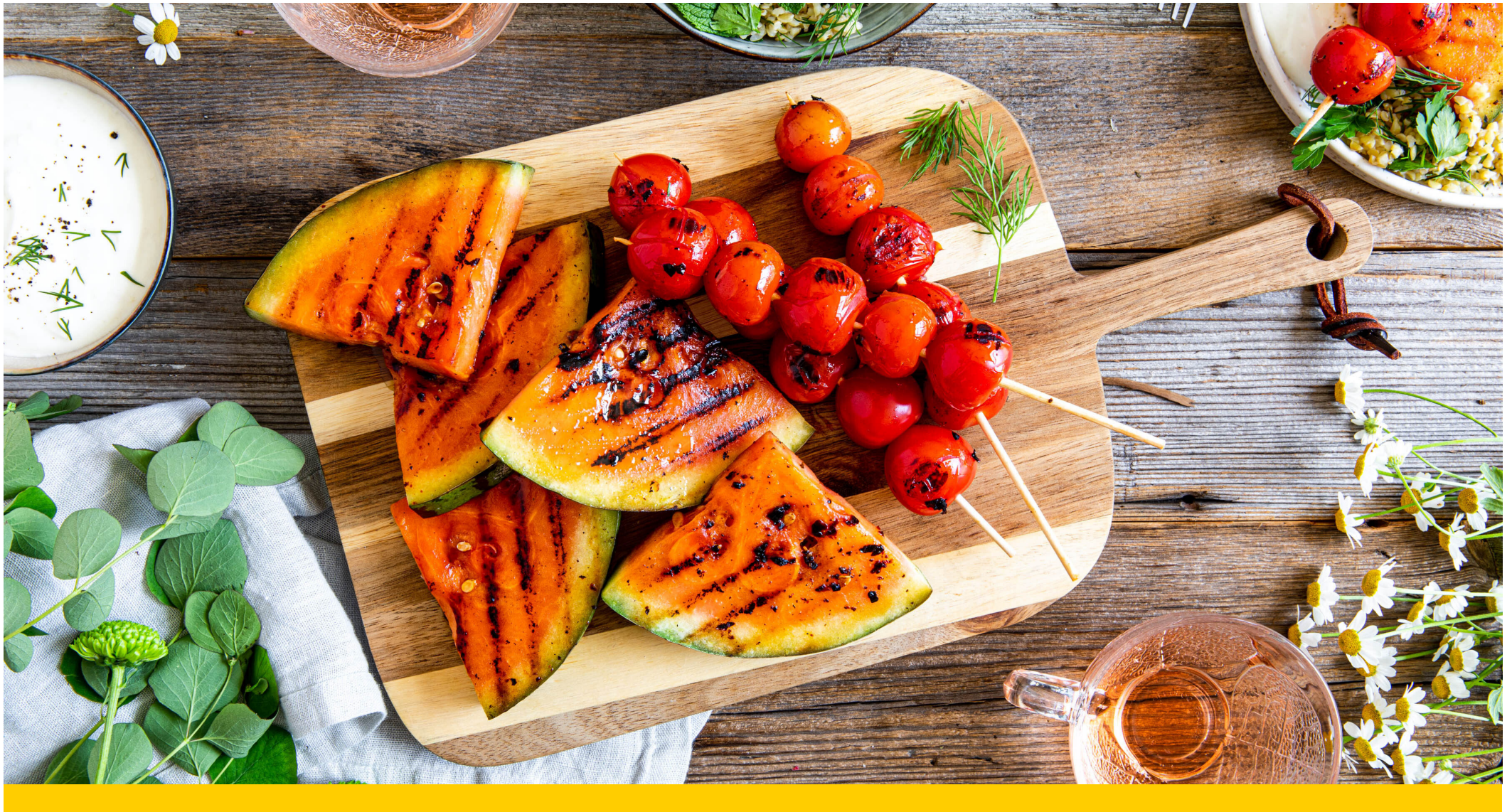




BBQ-special: watermeloen & cherrytomaten

op kruidenbulgur met hangop



ca. 40min



2 personen

Rauw, gekookt of gegrild - er zijn talloze manieren om watermeloen te eten. Wist je dat de geroosterde zaden vooral populair zijn in China? En de witte tot lichtgroene rand van de meloen is ook eetbaar en wordt in de VS vaak ingemaakt. Dus ga je gang en grill het zoete fruit en zie hoe de warmte de consistentie en smaak verandert!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 limoen
- 1 zakje chipotle
- 1 watermeloen
- 250g cherrytomaten
- 15g verse kruidenmix: dille, munt en platte peterselie
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 beker hangop ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- kleine kookpan met deksel
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- 4-6 satéprikkers

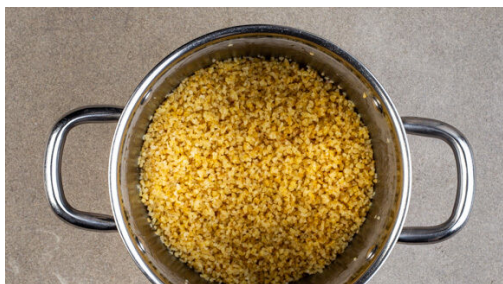
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 752kcal, vet 37.6g, koolhydraten 76.3g, eiwit 23.4g



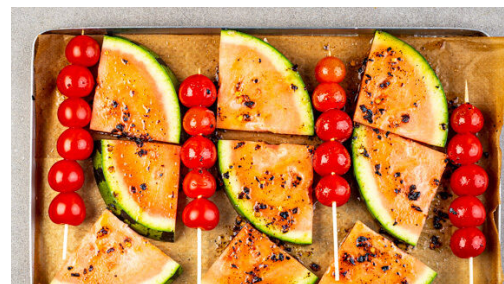
1. Bulgur koken

Breng in een kleine kookpan 300ml ongezoeten water aan de kook. Week 4-6 satéprikkers in koud water. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten. Steek nu de BBQ aan als je die gebruikt.



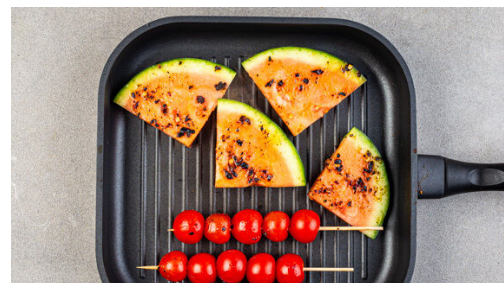
4. Yoghurt afmaken

Pel en hak de **knoflook** zeer fijn of gebruik een knoflookpers. Roer de **knoflook** met een flinke snuf zout door de **yoghurt**. Als je een grillpan gebruikt, verhit deze dan op middelhoog vuur.



2. Meloen & tomaten kruiden

Pers de **limoen** uit en meng het **sap** met **1/4e van de chipotle of meer naar smaak** met 2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Giet de **limoenolie** op een bakplaat met bakpapier. Snijd de **watermeloen** in vieren en dan in schijven van ca. 2cm. Schuif de **tomaten** op de satéprikkers. Meng de **meloen** en de **tomaten** met de **limoenolie**.



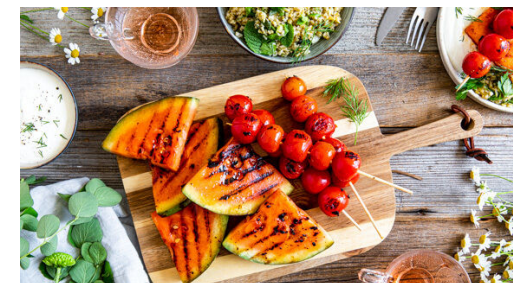
5. Meloen & tomaten grillen

Gril de **meloen** 2-3min per zijde op de BBQ of in de grillpan. Gril de **tomatenspiesjes** 5-6min, keer ze regelmatig om. De **meloen** en **spiesjes** zijn klaar wanneer je duidelijke grillstrepen ziet. Leg ze terug op de bakplaat om braadsappen op te vangen. Dek evt. af met aluminiumfolie als je in meerdere rondes moet werken.



3. Bulgur afmaken

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Hak de **peterselie** en **dille incl. steeltjes** ook fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **kruiden**, de **bosui**, 1el olijfolie, 1el azijn en 1/2tl zout en peper elk door de gekookte **bulgur**.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **meloen** en de **tomatenspiesjes** op of naast de **yoghurt** met de **kruidenbulgur**. Besprenkel evt. met de **rest van de kruidenolie**.