



Artisjokken uit de oven

met bulgur en paprika-tomatendip



ca. 25min



2 personen

Deze combinatie van in de oven geroosterde artisjokken, luchtige bulgur, babyspinazie en een saus van paprika en tomaten mag je niet missen. En dat dit fantastische gerecht ook nog een lust voor het oog is, is alleen maar mooi meegenomen, toch?

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 blik artisjokken
- 1 citroen
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 40g gedroogde tomaten
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 576kcal, vet 26.7g, koolhydraten 65.7g, eiwit 13.6g



1. Artisjokken afgieten

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml voldoende gezouten water aan de kook voor de **bulgur**. Giet de **artisjokken** af en dep ze droog. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Bulgur koken

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 het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



2. Paprika roosteren

Halveer de **paprika**, verwijder de kern en wrijf de helften in met 1el olijfolie en een snuf zout. Leg de **paprika** met de snijkant naar beneden op een bakplaat met bakpapier en rooster 15-20min bovenin de oven, tot het vel begint te blakeren. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



5. Dip pureren

Hak de **gedroogde tomaten** grof. Doe ze samen met de **geroosterde paprika** in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Breng de **dip** op smaak met zout en peper. Voeg wat water toe als je de **dip** te dik vindt.



3. Artisjokken roosteren

Hussel de **artisjokken** om met de **madraskruiden naar smaak**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Verdeel ze over een 2e bakplaat met bakpapier en rooster de **artisjokken** ca. 25min onderin de oven.



6. Bulgur afmaken

Roer de **bulgur** los met **1tl citroenrasp**, de **bosui** en 1el olijfolie. Hak de **spinazie** grof en schep door de **bulgur**. Breng het geheel op smaak het **citroensap**, en zout en peper. Serveer de **bulgur** met de **artisjokken** en de **paprika-tomatendip**.