



Bulgursalade met cranberry's en amandel

met geroosterde wortel en yoghurt dip



30-40min



2 personen

Als je zin hebt in een flinke portie groenten en verse kruiden, dan zit je helemaal goed met deze bulgursalade. Hij zit ook nog eens bomvol smaakmakers: van onze Noord-Afrikaanse kruidenmix, tot bosui, verse peterselie en munt. Cranberry's zorgen voor een zoetzure toon en citroenige yoghurt en amandelen maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 2 wortels
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 2 bosuien
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje granaatappel-extract
- 50g amandelen ¹⁵
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 50g gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 830kcal, vet 35.3g, koolhydraten 97.8g, eiwit 20.8g



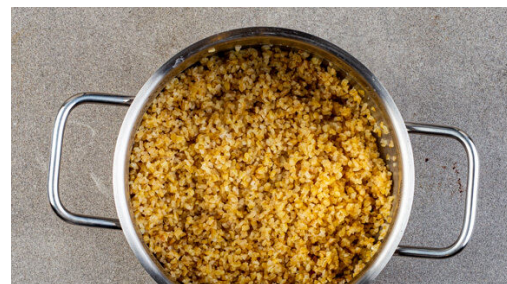
1. Wortels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in dunne staafjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, de **kruidenmix** en een snuf peper en zout. Rooster in 20-25min goudbruin en gaar in de oven.



4. Dressing kloppen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van **2-3el citroensap**, het **granaatappel-extract**, 1el olijfolie en een snuf peper, zout en suiker.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water, roer door, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



5. Zure room afmaken

Voeg in de laatste ca. 8min de **amandelen** toe aan de bakplaat met **wortel** en rooster mee tot ze goudbruin zijn. Roer de **yoghurt** los met de **rest van het citroensap** en **1tl citroenrasp** en breng op smaak met peper en zout.



3. Kruiden hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** en de **muntblaadjes** grof. Snijd de **bosuien** in dunne ringen. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan in dunne schijfjes.



6. Salade maken

Meng de **bulgur** met de **helft van de verse kruiden**, de **bosui**, **bleekselderij**, **cranberry's** en **dressing**. Verdeel de **bulgursalade** en de **wortels met amandelen** over de borden, bestrooi met de **rest van de verse kruiden** en serveer met de **yoghurt**.