



Turkse bulgurbowl met ei

met paprika, courgette en chili-sesamolie



ca. 35min



2 personen

Deze Turks geïnspireerde bowl is zo kleurrijk en gevarieerd dat we niet eens weten waar we moeten beginnen. Misschien maar met de basis: luchtige bulgur. En erop, knapperige spinazie opgestapeld met geroosterde paprika en courgette in een kruidige citroen-munt dressing. Dan nog getopt met een zachtgekookt ei, yoghurt, verse kruiden en een heerlijke chili-sesamolie. Een feestmaal, al zeggen we het zelf!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 2 biologische eieren ³
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 zakje chilivlokken
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 50g babyspinazie
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

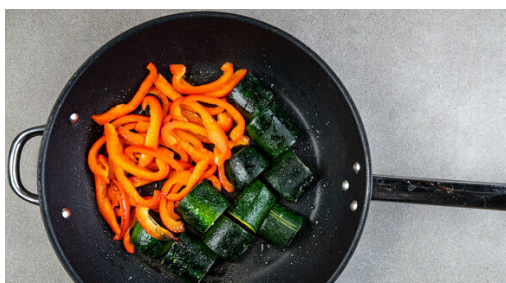
Voedingswaarde per portie

calorieën 688kcal, vet 35.8g, koolhydraten 65.7g, eiwit 22.6g



1. Groenten snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **bulgur**. Breng in een 2e kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en snijd in stukken van ca. 3cm. Wrijf ze in met een ½tl zout en doe ze in een zeef. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes.



4. Groenten garen

Verhit dezelfde koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** en de **paprika** ca. 5min scherp aan, roer regelmatig. Leg dan een deksel op de pan en gaar de **groenten** op middellaag vuur in ca. 10min zacht.



2. Bulgur en eieren 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 de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten. Doe de **eieren** in het kokende water en kook ze in ca. 6min zacht. Kook ze 2min langer voor een hardere dooier. Giet af en laat schrikken met koud water.



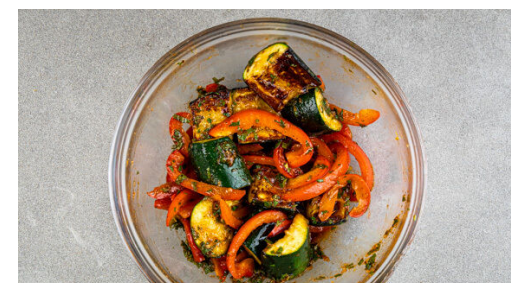
5. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in parten. Pel de **knoflook** en rasp de **helft of meer naar smaak** fijn. Pluk de **muntblaadjes** van de takjes en snijd ze fijn. Meng de **citroenrasp** met de **knoflook**, de **mint**, 1el olijfolie, 1el azijn, de **Noord-Afrikaanse kruidenmix** en een snuf suiker. Pel de **eieren**.



3. Chili-sesamolie maken

Doe ca. **¼ van de chilivlokken** en de **helft van de sesam** in een hittebestendige kom. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm ca. 2min. Giet de olie dan over de **chilivlokken** en de **sesam**. Zet de **chili-sesamolie** opzij.



6. Groenten kruiden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Meng de **groenten** met de **dressing** en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **eieren** doormidden. Verdeel de **bulgur** over diepe borden of kommen en top met de **groenten**, de **spinazie**, de **peterselie** en de **eieren**. Besprenkel met wat **yoghurt** en de **chili-sesamolie**. Geef de **citroenpartjes** erbij.