

DINNERLY



<650kcal Bulgurpannetje met pecannoten met groente en een romige spinaziesaus



ca. 25min



2 personen

Vandaag op het menu: een prachtig kleurrijk bulgurpannetje met Mexicaanse kruiden! Het ziet er mooi uit, smaakt verrukkelijk en is ook nog in een handomdraai klaar. Je combineert gebakken groente en biologische bulgur met een lekker romige saus van spinazie en crème fraîche, en je maakt het af met krokante pecannoten. Een feest van smaken en texturen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 25g pecannoten ¹⁵
- 100g babyspinazie
- 1 beker zure room ⁷
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- staafmixer met beker
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker

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 588kcal, vet 25.6g, koolhydraten 64.1g, eiwit 16.9g



1. Spinaziesaus maken

Hak de **pecannoten** grof. Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie op laag tot middelhoog vuur. Rooster de **pecannoten** 3-4min. Haal ze uit de pan en zet opzij. Pak een staafmixer en hoge beker en pureer de **helft van de spinazie** met de **zure room** en een snuf peper, zout en suiker fijn. Proef en breng evt. op smaak met nog wat peper, zout en suiker.



2. Bulgur garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



3. Wortel bakken

Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 0,5cm dik. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **wortel** toe met een flinke snuf zout, leg een deksel op de pan en bak ca. 4min. Roer regelmatig.



4. Bulgur bakken

Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Haal de deksel van de koekenpan, zet het vuur hoger en bak de **prei** 3-4min mee, tot de **groente** zachter wordt. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Voeg de **bulgur**, de **kruidenmix** en de knoflook toe aan de pan en bak 2-3min mee.



5. Afmaken en serveren

Schep de **rest van de spinazie** door de **bulgur** en kruid met een snuf peper en zout. Schep het **bulgurpannetje** op borden, druppel de **spinaziesaus** erover en garneer met de **pecannoten**.



6. Snel gemixt

De spinaziesaus is al zo mooi groen, dus waarom zou je niet nog wat kruiden meepureren? Koriander of peterselie passen er bijvoorbeeld perfect bij. Je kunt de saus trouwens ook prima in een blender maken, als je geen staafmixer hebt.