



Bulgursalade met druiven en geitenkaas

en geroosterde amandelen



20-30min



2 personen

Harmonieuze smaakcombinaties staan centraal in deze geweldige bulgursalade. Rode druiven en zachte geitenkaas, met knapperige komkommer en zachte babyspinazie. En geroosterde amandelen, want er is maar één ding beter dan fruit met kaas en dat is fruit met kaas en noten!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g biologische bulgur ¹
- 500g druiven
- 1 komkommer
- 1x zachte geitenkaas ⁷
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- zeef

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), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 716kcal, vet 30.6g, koolhydraten 79.7g, eiwit 24.2g



1. Bulgur koken

Breng in een kleine kookpan 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min zachtjes koken op laag vuur, tot het water is opgezogen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min garen.



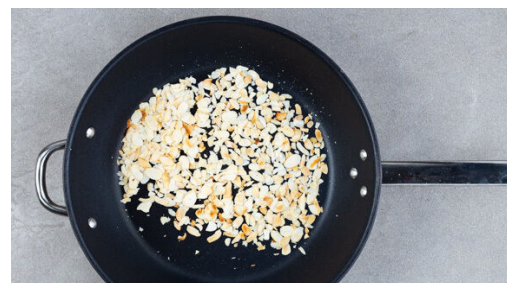
4. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2el balsamicoazijn, 1el water en een snuf peper en zout.



2. Druiven halveren

Snijd **¼ van de druiven** doormidden. Eet de **rest van de druiven** op tijdens het koken of bij je ontbijt. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes.



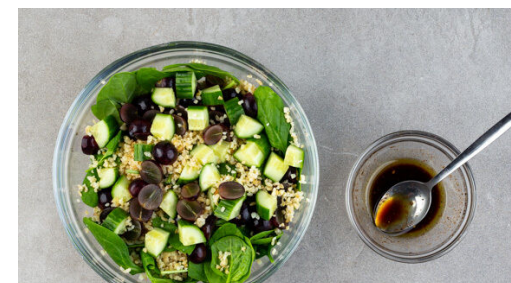
5. Amandelen roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en zet opzij.



3. Kaas voorbereiden

Scheur de **geitenkaas** in hapklare stukjes.



6. Salade afmaken

Meng de **bulgur** met de **spinazie**, de **druiven** en de **dressing**. Verdeel over diepe borden of kommen en bestrooi met de **amandelen**. Verdeel de **geitenkaas** over de **salade** en serveer.