

DINNERLY



Gegrilde ovengroente met tahinyoghurt op bulgur en broccoli



ca. 30min



2 personen

Wij zijn dol op bulgur! Vooral bij knapperige geroosterde groenten, zoals we 'm vandaag serveren. We maken er ook een fijne yoghurt dip met tahin bij. Kneepje citroensap erover en klaar zijn we!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote broccoli
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 25g tahin ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 kleine teen knoflook
- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 699kcal, vet 28.1g, koolhydraten 79.0g, eiwit 24.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en de **stronk** in plakjes van ca. 0,5cm dik. Schil of schrob de **wortel** en snij ook in plakjes van ca. 0,5cm dik. Pel de **ui** en snij 'm in smalle partjes. Rasp de **citroenschil** en snij de **citroen** in vieren. Pel 1 kleine teen knoflook en snij of pers heel fijn.



2. Groente roosteren

Hussel de **wortel**, **ui** en **citroen** om met 1el olijfolie en ½tl zout. Verdeel de **groente** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 5min in de oven. Meng 1el honing met 1el balsamicoazijn. Roer na 5min de **groente** goed door elkaar en bedruppel met het honingmengsel. Rooster dan nog eens ca. 15min in de oven.



3. Bulgur koken

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. **Tip:** breng de **bulgur** evt. op smaak met **1tl citroenrasp**.



4. Broccoli koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **broccoli**. Voeg **alle broccoli** toe als het water kookt en kook 6-8min tot de **broccoli** gaar maar nog wel knapperig is. Giet af, doe terug in de pan en zet afgedekt opzij. Roer vlak voor het serveren 1el olijfolie en wat peper en zout door de pan.



5. Yoghurtdip maken

Haal de **citroenpartjes** uit de oven en knijp uit (pas op, heet!). Meng de **yoghurt** met **1-2el citroensap**, de **tahin**, de knoflook en een snuf peper en zout. Voeg evt. 2-3el water toe als de **dip** wat te dik lijkt. Verdeel de **bulgur**, **broccoli** en **geroosterde groente** over de borden. Garneer met de **citroenrasp** en serveer met de **tahinyoghurt**.



6. That's nuts!

Kleurrijk, gezond, heel erg lekker – dat hebben we toch maar mooi voor elkaar. Als je nog wat meer crunch wil toevoegen, kun je een handje pistachenoten of walnoten grof hakken en over de borden strooien. Ook fijn!