



Bulgursalade met geroosterde groente

met kikkererwten en pistachenoten



30-40min



2 personen

Vandaag sturen we je een echte allrounder. Of het nu gaat om een lichte maaltijd, een lunch op kantoor of een picknick in de natuur - je kunt deze geweldige salade echt overal mee naartoe nemen! De kikkererwten en bulgur houden je lang vol, en de knapperige groente, verse kruiden en limoen zorgen voor een heerlijk frisse smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 100g sperziebonen
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g biologische bulgur ¹
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 onbehandelde limoen
- 1 chilipeper
- 30g pistachenoten ²
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grillpan
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

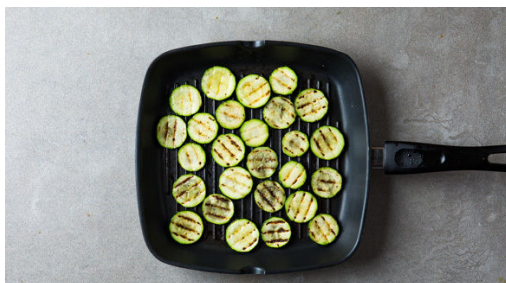
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

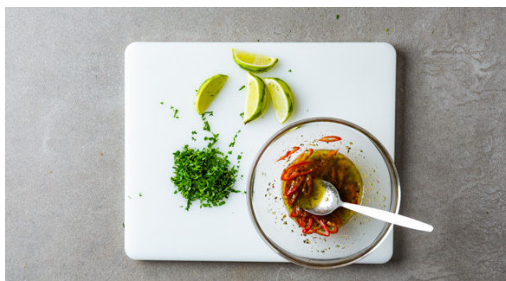
Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 34.1g, koolhydraten 96.0g, eiwit 22.9g



1. Courgette grillen

Snijd de **courgette** in plakjes en meng ze met 1el olijfolie. Verhit een grillpan op hoog vuur en grill de **courgetteplakjes** ca. 2min per zijde, tot je duidelijke grillstrepen ziet. Neem de **courgetteplakjes** uit de pan en kruid met peper en zout. **Tip:** als je geen grillpan hebt kun je ook een gewone koekenpan gebruiken.



4. Dressing maken

Snijd de **muntblaadjes** en de **peterselie incl. steeltjes** grof. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een helft** van de **limoen** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, het **limoensap**, **½tl limoenrasp** en de **chilipeper**. Breng de **dressing** op smaak met zout en lichte azijn.



2. Bonen stoven

Breng in een middelgrote kookpan 400ml water aan de kook voor de **bulgur**. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Giet de **kikkererwten** af in een zeef en laat uitlekken. Verwarm 80ml water in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **bonen** en **kikkererwten** toe. Stoof ca. 10min tot het water is verdampt. Breng op smaak met peper en zout.



5. Pistachenoten roosteren

Hak de **pistachenoten** grof. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pistachenoten** ca. 1min. Breng op smaak met een snuf zout.



3. Bulgur koken

Voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het kokende water en roer de **bulgur** erdoor. Leg een deksel op de pan en kook 8-10min op laag vuur. Giet af in een zeef, laat schrikken met koud water en laat uitlekken.



6. Salade afmaken

Meng de **bulgur** met de **babyspinazie**, de **helft van de munt**, de **helft van de peterselie** en de **bonenstoof**. Roer de **dressing** erdoor. Serveer de **bulgursalade** bestrooid met de **rest van de kruiden** en de **pistachenoten**. Geef de **limoenpartjes** erbij.