



Hartige ovengroente op kruidenbulgur

met citroenige tahinsaus



ca. 45min



2 personen

Oh, wat ruikt het lekker! Je roostert felgekleurde wortel, zoete venkel en kikkererwten in de oven met een verfijnd mengsel van specerijen voordat je ze serveert op luchtige bulgur. De maaltijd wordt perfect afgerond met een citroenige tahinsaus. Mmmm!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 wortel
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje goulashkruiden
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 25g tahin ²
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- garde
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 800kcal, vet 34.4g, koolhydraten 91.5g, eiwit 21.6g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **venkel** en snijd 'm in partjes van 1-2cm. Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd in plakjes. Giet de **kikkererwten** af in een zeef, laat uitlekken en dep ze droog met wat keukenpapier.



2. Groente roosteren

Meng de **kikkererwten**, de **venkel** en de **wortel** op een bakplaat met bakpapier met 2el olijfolie, de **kruidenmix** en een snuf peper en zout. Verdeel gelijkmatig en rooster 20-25min in de oven, tot de **groente** goudbruin en gaar is.



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 5-7min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



4. Tahinsaus maken

Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Rasp de **helft van de citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **knoflook** en **1/2el citroensap** met de **tahin**. Voeg beetje bij beetje 2-3el water toe, tot de **sous** de gewenste consistentie heeft bereikt. Breng op smaak met peper en zout.



5. Kruiden snijden

Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze ook fijn.



6. Bulgur afmaken

Meng de **bulgur** met de **citroenrasp**, **1el citroensap**, 1el olijfolie, de **helft van de kruiden** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **bulgur** over borden en top met de **groente**. Bestrooi met de **rest van de kruiden** en serveer met een grote schep tahinsaus.