



Lauwwarme bulgursalade

met bonte ovengroenten en feta



30-40min



2 personen

Onze bulgursalade is niet alleen snel te bereiden, hij ziet er ook nog eens prachtig en kleurrijk uit en is super gezond! De dressing geeft je een frisse kick doordat hij met munt en citroen wordt gemaakt, de feta geeft de salade een romige en ziltige smaak en de geroosterde groenten zorgen voor een heerlijk warm gevoel. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 rode paprika
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse munt
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- kleine kookpan
- fijne keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Rode bieten geven af! Je kunt daarom het beste handschoenen aantrekken en gelijk na de bereiding de handen wassen.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 674kcal, vet 24.0g, koolhydraten 78.2g, eiwit 27.0g



1. Rode bieten roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil en snijd de **biet** in partjes (**zie kooktip, links**). Leg de **partjes biet** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster de **bieten** ca. 5min in de oven.



4. Citroen snijden

Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen** en pers **een helft** uit.



2. Groenten bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in repen. Snijd de **wortel** en **courgette** in de lengte in vier repen of doormidden en dan in stukjes. Leg de **groenten** op de bakplaat met de **bieten** en bestrooi met de **shoarmakruiden** en meer zout en peper. Rooster de **groenten** in nog eens ca. 20min gaar en goudbruin.



5. Bulgur koken

Voeg de **helft van het bouillonpoeder** en de **bulgur** aan de pan toe zodra het water kookt. Kook de **bulgur** in 7-10min op matig vuur beetgaar. Giet af in een zeef. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg.



3. Smaakmakers snijden

Breng 700ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **bulgur**. Pel en snijd de **ui** in brede partjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Voeg de **smaakmakers** in de laatste 10min van de totale baktijd aan de bakplaat met **groenten** toe om mee te bakken.



6. Topping maken

Verkruiemel de **feta** en meng de **kruimels** met de **helft van de munt** en **1tl citroenrasp**. Roer de **rest van de munt** door de **bulgur** en breng hem op smaak met **citroensap**, zout en peper. Serveer de **bulgur** met de **ovengroenten** en bestrooi met de **kaastopping**.