



Kruidige bulgurbowl

met champignonburgerreepjes en tomatenrelish



20-30min



2 personen

Als je een dagje geen vlees wil eten, dan zijn champignons je beste vrienden. Met hun vlezige structuur en hartige smaak zijn ze een perfecte vervanger. Dit keer zitten ze verstopt in een smakelijke champignonburger. Die serveren we nu eens niet op een broodje, maar bovenop een bulgurbowl tjokvol groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1x sperziebonen
- 150g bulgur ¹
- 1 rode ui
- 5g komijnzaad
- 1 pakje champignonburgers _{3,7,15}
- 2 tomaten
- 30g verse kruidenmix: basilicum, munt en peterselie
- 1 citroen
- 1x witte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- middelgrote koekenpan
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

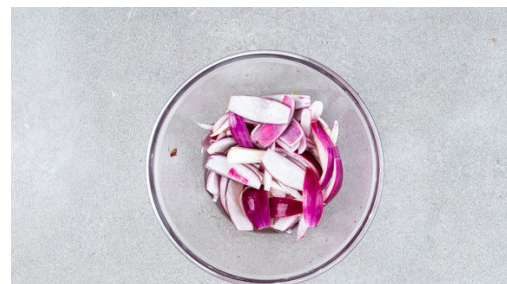
Voedingswaarde per portie

calorieën 686kcal, vet 30.1g, koolhydraten 71.7g, eiwit 24.5g



1. Bulgur en bonen koken

Breng 1L water in een waterkoker aan de kook. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Doe het gekookte water met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10min gaar. Voeg na 3-5min de **sperziebonen** toe. Giet af en laat uitstomen tot stap 6.



2. Uienpickle

Pel de **ui** en snijd hem in partjes. Meng 2el azijn, 1/2tl suiker, 1/8tl zout en 2el water in een kommetje tot de suiker is opgelost. Roer de **ui** erdoor en zet de **pickle** opzij tot stap 6.



3. Burgers bakken

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **helft van de komijnzaadjes** 1-2min tot ze geuren. Schep in een kommetje en verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur. Voeg 1el olijfolie toe en bak de **burgers** 4-5min per zijde tot ze goudbruin en gaar zijn. Haal uit de pan en snijd de **burgers** schuin in dikke plakken.



4. Tomatenrelish maken

Snijd de **tomaten** in vieren. Verwijder de zaadjes en doe de **rest** in een hoge (maat)beker. Voeg daar 1/4tl zout en 1el olijfolie aan toe en pureer alles glad. Roer de **getoaste komijnzaadjes** door de **tomatenrelish**.



5. Smaakmakers hakken

Hak de **verse kruidenblaadjes** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



6. Salade afmaken

Giet de **ui** af. Roer dan de **uienpickle** met de **verse kruiden**, het **citroenrasp**, **2el citroensap** en 1el olijfolie door de **bulgur**. Verkruiemel de **kaas** erboven en roer erdoor. Serveer de **bulgur** met de **burgerreepjes** bovenop en besprenkel met **tomatenrelish**.