



Geroosterde artisjokken

met bulgursalade en romescosaus



20-30min



2 personen

De artisjok is niet uit de mediterrane keuken weg te denken: geroosterd, van de barbecue, op een pizza of in een salade! Daarnaast bevat de artisjok weinig calorieën en de groente heeft bovendien een cholesterolverlagende werking. Vandaag roosteren we de artisjokken in de oven en serveren we ze bovenop een bulgursalade met romesco. Deze saus van gegrilde paprika's, zongedroogde tomaten en walnoten moet je geproefd hebben!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik artisjokken
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 rode paprika
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 bosui
- 2 zakjes walnoten ¹⁵
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1x babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer
- zeef
- waterkoker
- maatbeker

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 692kcal, vet 34.3g, koolhydraten 69.8g, eiwit 18.8g



1. Artisjokken voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210°C. Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Giet **artisjokken** af in een zeef en snijd ze doormidden.



4. Bosui snijden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



2. Groenten roosteren

Leg de **artisjokken** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met **1-2tl Griekse kruidenmix**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Snijd de **paprika** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Wrijf de **paprika** in met olijfolie, zout en peper en leg ze bij de **artisjokken** op de bakplaat. Bak de **groenten** 15-20min tot de **paprika** geblakerd is.



5. Romescosaus maken afmaken

Hak de **walnoten** grof. Doe de **paprika**, **gedroogde tomaten** en de **helft van de walnoten** in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een **gladde saus**. Voeg evt. een scheutje water toe als de **saus** te dik is en breng hem op smaak met peper en zout.



3. Bulgur bereiden

Doe de **bulgur** met de **helft van het bouillonpoeder** en het gekookte water in een middelgrote kookpan. Roer door en breng opnieuw aan de kook. Kook de **bulgur** 8-10min beetgaar en giet indien nodig af.



6. Salade maken

Hak de **spinazie** grof en roer met de **bosui** door de **bulgur**. Breng de **bulgursalade** op smaak met 1el olijfolie, een scheutje azijn, peper en evt. zout. Schep de **salade** op en verdeel de **artisjokken** erover. Bestrooi met de **rest van de walnoten** en besprenkel met de **saus**.