



Bulgurpilaf met artisjokken

en olijven met zonnebloempitten



ca. 20min



2 personen

Pilaf wordt traditioneel met rijst gemaakt, dus vandaag breken we de regels. Deze bulgurpilaf doet echter niet onder voor het origineel. Je maakt 'm met een flinke berg groenten en serveert er een topping van geroosterde artisjokken bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x mosselgroenten ⁹
- 1 blik artisjokken
- 1 zakje zwarte olijven
- 1x cherrytomaten
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje zonnebloempitten
- 200g bulgur ¹
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- middelgrote koekenpan met deksel

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 789kcal, vet 26.4g, koolhydraten 105.6g, eiwit 23.0g



1. Bouillon voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 350ml heet water.



2. Groenten koken

Verhit een middelgrote koekenpan of hapjespan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **groentemix** afgedekt ca. 5min. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen.



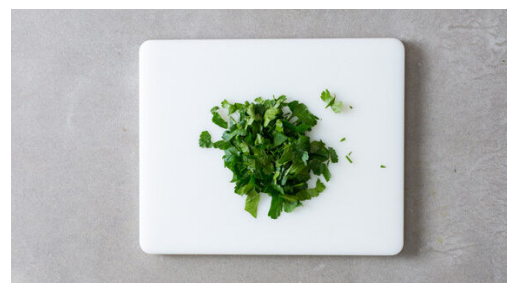
3. Topping voorbereiden

Giet de **artisjokken** en **olijven** af en verdeel ze met de **cherrytomaten** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1tl olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster 10-15min in de oven tot de velletjes beginnen open te barsten.



4. Pilaf koken

Voeg de **helft van de tomatenpuree** met de **zonnebloempitten**, **bulgur** en **bouillon** aan de groentepan toe en roer goed door. Laat afgedekt 10-15min zachtjes koken tot de **bulgur** de **bouillon** heeft opgenomen en gaar is.



5. Peterselie hakken

Hak de **peterselie met steeltjes** grof.



6. Serveren

Schep de **pilaf** in diepe borden, top met de **ovengroenten** en bestrooi met de **peterselie**.