

Kleurrijke vis-shoarmabowl

met bulgur en knoflook-yoghurtsaus



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- bulgur ¹
- citroen
- tomaat
- rode ui
- mini-komkommer
- vismix: zalm, kabeljauw, victoriabaars & koolvis ⁴
- verse kruidenmix: munt & peterselie
- yoghurt ⁷
- teen knoflook
- shoarmakruiden

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Vis kruiden

Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook voor de **bulgur**. Meng de **visblokjes** in een kom met de **shoarmakruiden**, zout en peper en zet opzij.



4. Vis bakken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **visblokjes** toe en bak 4-5min totdat de **vis** gaar en goudbruin is, roer daarbij af en toe. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



2. Bulgur koken

Doe de **bulgur** in een kleine kookpan, overgiet met het zojuist gekookte water en voeg een snuf zout toe. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **bulgur** in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig af en roer de **bulgur** door met een vork.



5. Groenten voorbereiden

Rasp intussen de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vier gelijke repen en vervolgens in stukjes. Snijd de **tomaten** in partjes. Meng **1tl citroenrasp**, **1el citroensap**, 1el olie en zout en peper in een kommetje. Pluk de **peterselie**- en **muntblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg.



3. Uienpickle en dip maken

Halveer, pel en snijd de **ui** intussen in dunne, halve ringen. Doe de **ui** in een kom en meng met 2el azijn en een flinke snuf zout. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Roer **knoflook** naar wens door de **yoghurt** en breng de **yoghurt** op smaak met een snuf zout en peper. Zet de **dip** tot het serveren in de koelkast.



6. Bulgur mengen

Roer de **gehakte kruiden** en de **dressing** door de **bulgur**. Voeg dan de **tomaat** en **komkommer** toe en schep om. Serveer de **bulgursalade** met de **visstukjes** bovenop. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en garneer met de **uienpickle** en meer **citroenrasp**.