



Sappige garnalen op bulgur met venkel

met geroosterde tomaat-sinaasappeldressing



ca. 30min



2 personen

Vandaag serveer je sappige garnalen op een bulgursalade die barst van de mediterrane flair. Het hoogtepunt zit 'm in de kleine lettertjes: je mengt de geroosterde tomaten met sinaasappelsap en curry-madraskruiden. Zo ontstaat er een fruitige, kruidige dressing die zelfs de meest vermoeide smaakpapillen wakker schudt!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur²
- 1 venkel
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 zakje madraskruiden³
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 bosui
- 1 komkommer
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1x ASC-garnalen, ontdooit¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

Schaaldieren (1), Gluten (2), Mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 613kcal, vet 24.4g, koolhydraten 68.0g, eiwit 26.9g



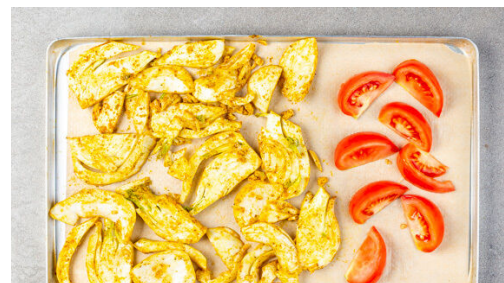
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan 1L water voor de **bulgur** aan de kook. Halveer de **venkel**, verwijder de harde onderkant en stelen en snij de **venkel** dan in dunne plakken. Bewaar evt. **venkelgroen** als garnering. Snijd de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** in parten. Pel de **knoflook** en hak grof.



4. Ingrediënten voorbereiden

Snijd het **groen** van de **bosui** in dunne ringen en hak het **wit** grof. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan kleine blokjes. Pers de **sinaasappel** uit.



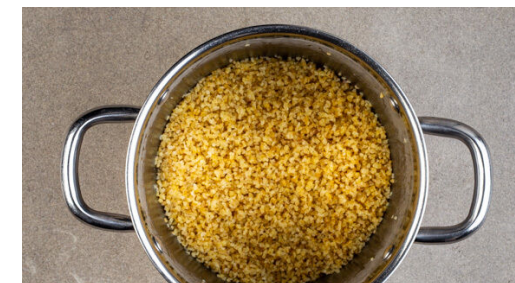
2. Groente roosteren

Verdeel de **venkel** en **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en meng met de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Leg de **tomatenpartjes** ernaast en bak de **groente** in 15-18min goudbruin in de oven. Draai de **venkel** halverwege om.



5. Dressing maken

Doe de **geroosterde tomaat**, het **wit van de bosui**, de **sinaasappelsap**, de **helft van de rest van de kruidenmix**, 50ml kookwater, 1el olijfolie, 2el azijn en een flinke snuf peper en zout in een hoge (maat)beker en pureer glad. Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier.



3. Bulgur koken

Los het **bouillonpoeder** op in het kokende water. Voeg de **bulgur** toe, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 5-7min zachtjes koken. Schep **50ml kookwater** uit de pan en hou apart. Laat de **bulgur** dan uitlekken in een zeef en kort afkoelen.



6. Garnalen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **garnalen** 1-2min per kant en kruid met een snuf zout. Roer de **geroosterde venkel**, de **komkommer** en de **dressing** door de **bulgur**. Verdeel de **bulgursalade** en de **garnalen** over borden. Bestrooi met de **groene bosui** en evt. wat **venkelgroen**.