



Rundersaucijsjes met bloemkool

en bulgur met cranberry's en walnoten



ca. 25min



2 personen

Vandaag maken we een Noord-Afrikaans gerecht met een Oer-Hollandse worst: de nederige rundersaucijsjes. Deze sappige worst wordt gecombineerd met specerijen zoals nootmuskaat, tijm, kruidnagel, gember en koriander. Vandaag serveer je deze lekkernij met geroosterde bloemkool, een yoghurt dip en luchtige bulgur met zoetzure cranberry's en krokante walnoten.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 kleine bloemkool
- 1 zakje ras el hanout
- 2 rundersaucijsjes
- 10g verse peterselie
- 25g walnoten ¹⁵
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

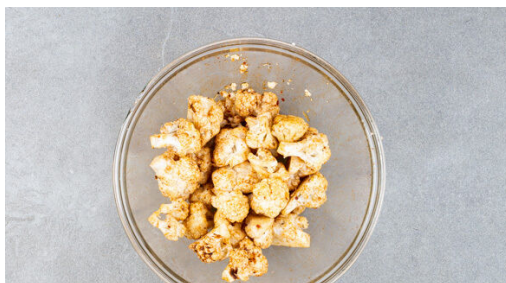
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 829kcal, vet 42.9g, koolhydraten 66.8g, eiwit 36.9g



1. Bloemkool voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Breng 300ml ruim gezouten water aan de kook in een kleine kookpan voor de **bulgur**. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool** en meng ze met **2tl ras el hanout**, 1el olijfolie en ½tl zout.



4. Worstjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2tl olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **worstjes** in 8-10min gaar en rondom goudbruin. Neem uit de pan en snijd de **worstjes** in stukken.



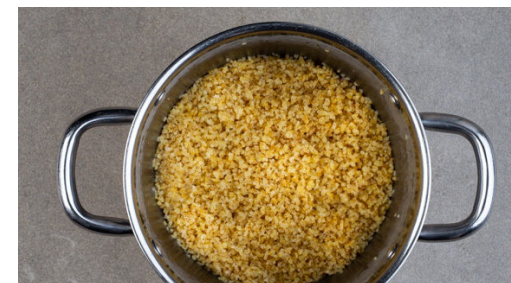
2. Bloemkool roosteren

Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 12-15min in de oven, tot de **bloemkool** gaar is.



5. Bulgur verfijnen

Hak de **peterselie incl. steeltjes**, de **walnoten** en de **cranberry's** grof. Meng de **bulgur** met de **rest van de ras el hanout**, de **peterselie**, **walnoten**, **cranberry's** en 1tl azijn. Breng op smaak met peper, zout en evt. olijfolie als de bulgur iets te droog is.



3. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



6. Yoghurtdip maken

Breng de **yoghurt** op smaak met een snuf zout. Serveer de **bulgursalade** met de **bloemkool** en **worstjes** erbovenop en besprenkel met de **yoghurt**.