

# DINNERLY



## Gekruide wortels met broccoli en spekjes op bulgur met citrussaus



30-40min



2 personen

Vandaag speelt groente de hoofdrol! We marineren de wortel in een kruidige marinade en bakken 'm vervolgens met de broccoli in de oven, zodat alles mooi goudbruin wordt. We serveren de groenten op bulgur met citroendip, en de zoutige spekjes doen het geweldig in de bijrol.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 wortels
- 150g biologische bulgur <sup>1</sup>
- 1 broccoli
- 1 pakje spekblokjes

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el mayonaise <sup>3</sup>
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

## KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker
- zeef

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

## ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 933kcal, vet 57.9g, koolhydraten 71.1g, eiwit 23.8g



### 1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit. Klop een **marinade** van  $\frac{3}{4}$  van het **citroensap**, de helft van de **kruidenmix**, de helft van de knoflook, 1el olijfolie, 1tl suiker en een flinke snuf zout.



### 2. Wortel roosteren

Schrob of schil de **wortels**, snij in de lengte doormidden en dan in stukken van 3-4cm. Leg de **wortel** op een bakplaat met bakpapier en meng met de **marinade** en peper en zout. Rooster ca. 7min in de oven. Doe de **bulgur** in het kokende water, laat afgedekt 8-10min zachtjes koken op laag vuur tot de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



### 3. Broccoli toevoegen

Snij ondertussen de **broccoli** in hapklare roosjes en leg ze na de 7min baktijd naast de **wortel** op de bakplaat. Meng ze met 1el olijfolie en peper en zout, zet de bakplaat terug in de oven en bak de **groente** nog eens 16-18min tot alles goudbruin en gaar is. Wentel de **groente** halverwege de baktijd.



### 4. Spek & bulgur roosteren

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur en bak de **spekjes** in 6-10min krokant. Haal ze uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Voeg 1el olijfolie toe aan de pan met braadvet, voeg de **gekookte bulgur** en de **rest van de kruidenmix** toe en rooster in ca. 5min goudbruin.



### 5. Dip maken en serveren

Maak een **dip** van 1tl **citroensap**, een **snuf citroenrasp**, 3el mayonaise, de rest van de knoflook, 1tl water en een snuf zout. Schep de **bulgur** en **groente** op borden, garneer met de **spekjes** en druppel de **dip** erover.



### 6. Plaats maken!

De geroosterde groenten worden het lekkerst als ze genoeg plaats hebben in de oven. Als ze op de bakplaat overlappen of tegen elkaar aan liggen, kun je het beste een tweede bakplaat gebruiken.