



Merguez met geroosterde bloemkool

en bulgur met cranberry's en walnoten



ca. 25min



2 personen

Merguez is een hartige worst uit de Noord-Afrikaanse keuken. De worst van sappige rundvlees 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

- 200g bulgur ¹
- 1 bloemkool
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje harissa
- 2 merguezworstjes ¹
- 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
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

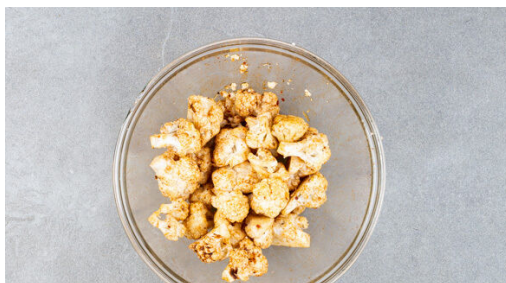
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 878kcal, vet 48.9g, koolhydraten 68.2g, eiwit 34.5g



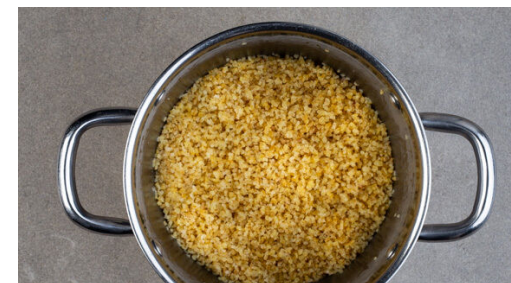
1. Bloemkool voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool** en meng ze met **2tl ras el hanout**, **1/2tl harissa**, 1el olijfolie en 1/2tl zout.



2. Bloemkool roosteren

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



3. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** aan het kokende water toe, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Merguez bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2tl olijfolie. Bak de **worstjes** in 8-10min gaar en rondom goudbruin. Neem uit de pan en snijd de **worstjes** in stukken.



5. Bulgur afmaken

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.



6. Yoghurtdip maken

Breng de **yoghurt** op smaak met een snufje zout. Serveer de **bulgursalade** met de **bloemkool** en **merguez** bovenop en besprenkel met de **yoghurt**.