

DINNERLY



Fruitige bulgursalade met granaatappel en kikkererwten



20-30min



2 personen

Zet je schrap voor een superoriginale en vrolijke salade, waarbij elke hap naar meer smaakt. We hebben een bijzonder recept samengesteld waarin allerlei texturen (van knapperig tot zacht) en smaken (van zoet tot zuur) op een verrassende manier gecombineerd worden. Leuk om te koken, nog leuker om te eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 blik kikkererwten
- 200g bulgur¹
- 1 granaatappel
- 1 limoen
- 100g babypinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 833kcal, vet 27.8g, koolhydraten 116.2g, eiwit 22.0g



1. Courgette bakken

Snij de **courgette** in plakken van ca. 0,5cm dik en meng ze met 1el olijfolie. Verhit een middelgrote koekenpan en bak de **courgette** op middelhoog vuur ca. 3-4min per kant. Schep de **courgette** op een bord en kruid met snufjes peper en zout. Veeg de koekenpan schoon met wat keukenpapier.



2. Kikkererwten opwarmen

Breng 400ml gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een zeef. Verwarm op middelhoog vuur ca. 50ml water in de schoongeveegde koekenpan. Voeg de **kikkererwten** toe en wentel ze door de pan tot het water verdampt is. Haal van het vuur en kruid met peper en zout.



3. Bulgur koken

Roer de **bulgur** door het kokende water, zet het vuur laag en leg een deksel op de pan. Laat de **bulgur** 8-10min koken. Spoel de **bulgur** dan met koud water af in een zeef en laat uitlekken. Doe weer in de pan en breng op smaak met wat peper en zout.



4. Dressing maken

Halveer de **granaatappel** en breek open boven een kom water. Maak de **pitten** onder water los van de schil. Verwijder de velletjes die boven komen drijven en giet de **pitten** af in de zeef. Rasp de **limoen**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Maak een **dressing** van de **limoenrasp**, het **sap**, 2el olijfolie, een drupje azijn, wat zout en een snuf suiker.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **kikkererwten**, **bulgur**, **courgette**, **granaatappelpitten** en **verse spinazie** over de borden. Breng evt. op smaak met peper en zout en bedruppel de **salade** met de **dressing**. Serveer met de **limoenpartjes**.



6. Een uitmuntend idee

Hét kruid dat bij haast alle Midden-Oosterse gerechten past is natuurlijk munt – en het past al helemaal bij bulgur en limoen. Als je nog wat verse munt hebt liggen kun je blaadjes grof hakken en over de salade strooien.