



## Bulgursalade met amandelen

en wortel met citroenige yoghurt dip



30-40min



2 personen

Als je zin hebt in een flinke portie groenten en verse kruiden, dan zit je helemaal goed met deze bulgursalade. Hij zit ook nog eens bomvol smaakmakers: van onze Noord-Afrikaanse kruidenmix, tot bosui, verse peterselie en munt. Cranberry's zorgen voor een zoetzure toon en citroenige yoghurt en amandelen maken het af.

## Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur <sup>1</sup>
- 2 wortels
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 2 bosuien
- 1 stengel bleekselderij <sup>9</sup>
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje granaatappel-extract
- 50g amandelen <sup>15</sup>
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>
- 50g gedroogde cranberry's

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp

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

### Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 830kcal, vet 35.3g, koolhydraten 97.8g, eiwit 20.8g



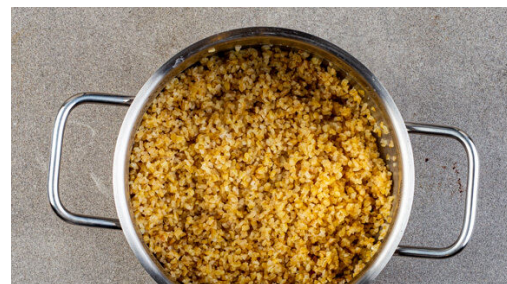
### 1. Wortels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in dunne staafjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, de **kruidenmix** en een snuf peper en zout. Rooster in 20-25min goudbruin en gaar in de oven.



### 4. Dressing kloppen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van **2-3el citroensap**, het **granaatappel-extract**, 1el olijfolie en een snuf peper, zout en suiker.



### 2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water, roer door, 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.



### 5. Zure room afmaken

Voeg in de laatste ca. 8min de **amandelen** toe aan de bakplaat met **wortel** en rooster mee tot ze goudbruin zijn. Roer de **yoghurt** los met de **rest van het citroensap** en **1tl citroenrasp** en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Kruiden hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** en de **muntblaadjes** grof. Snijd de **bosuien** in dunne ringen. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan in dunne schijfjes.



### 6. Salade maken

Meng de **bulgur** met de **helft van de verse kruiden**, de **bosui**, **bleekselderij**, **cranberry's** en **dressing**. Verdeel de **bulgursalade** en de **wortels met amandelen** over de borden, bestrooi met de **rest van de verse kruiden** en serveer met de **yoghurt**.