

DINNERLY



Gesmoorde prei op zachte bulgur met een tomaat-saffraansaus



20-30min



2 personen

Gesmoorde prei is heerlijk zacht en mals. En het smaakt vandaag heerlijk dankzij de saus met tomaten en saffraan waar we de groente in bereiden. Het geheel serveren we op fijne bulgur en we maken er een snelle yoghurt dip bij. Zo veel smaken, zo veel texturen, zo veel kleur. Genieten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische bulgur ¹
- 1 doosje saffraandraden
- 2 preien
- 2 tomaten
- 10g verse dille
- 1 kuipje yoghurt ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el boter ²
- ½tl bouillonpoeder
- peper en zout
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker

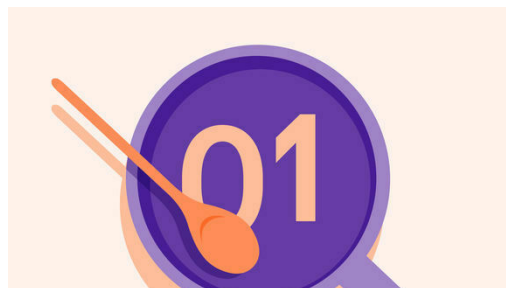
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 511kcal, vet 17.6g, koolhydraten 64.6g, eiwit 16.6g



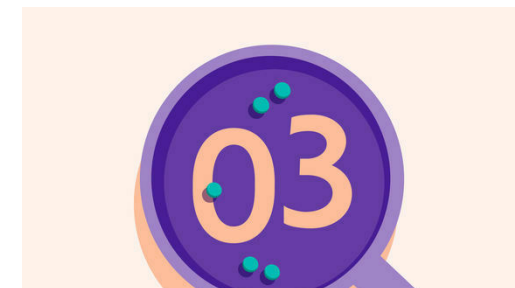
1. Bulgur koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 5-7min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur, kruid met een snuf peper en zout en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



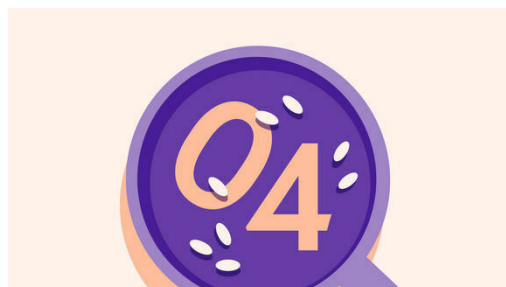
2. Ingrediënten voorbereiden

Meng de **saffraan** met 2el heet water en zet even opzij. Snij het **witte** tot **lichtgroene deel** van de **prei** in de lengte doormidden, zodat je 4 stukken van ongeveer dezelfde grootte krijgt. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in blokjes van ca. 2cm. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn.



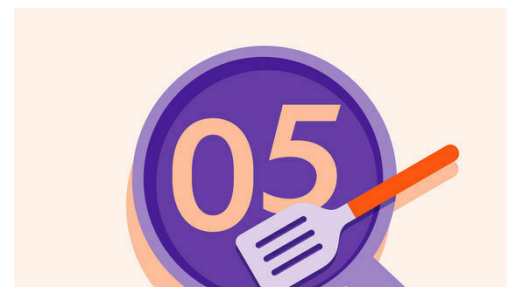
3. Groenten bakken

Smelt 1el boter in een grote koekenpan. Fruit de knoflook ca. 30sec op hoog vuur. Voeg de **tomaat** en een snuf zout toe en bak ca. 2min mee terwijl je blijft roeren. Doe de **prei** erbij en bak ca. 1min.



4. Prei smoren

Voeg de **saffraan met water** toe, giet 200ml water en ½tl bouillonpoeder erbij en roer goed door. Kruid de **groenten** met een snuf peper en zout, leg een deksel op de pan en laat ca. 10min sudderen tot de **prei** zacht is. Als het iets te snel gaat kun je een klein scheutje water toevoegen.



5. Afmaken en serveren

Voeg 1el boter en 1el lichte azijn toe aan de **groenten** en breng op smaak met peper en zout. Pluk de **dilletopjes** en hak de **topjes** en de **steeltjes** apart van elkaar fijn. Meng de **yoghurt** met de **dillesteeltjes** en een snufje peper en zout. Verdeel de **bulgur, groenten** en **saus** over de borden. Bestrooi met de **dilletopjes** en serveer met de **dip**.



6. Chill of chili?

Met de tomaat en saffraan is dit een heel rijk en zacht gerecht. Als je iets meer pit in je maaltijd wil, kun je wat verse rode peper fijnsnijden en meebakken met de groenten.