



Warme bulgursalade met broccoli

met sriracha-dip en geroosterde amandelen



ca. 25min



2 personen

Een salade hoeft helemaal niet koud en knapperig te zijn: lauwwarm en zachter werkt ook heel goed! Deze variant met bulgur en broccoli is daar een perfect voorbeeld van. Deze salade zit vol met verse kruiden, geroosterde amandelen en groenten, en je topt 'm met guacamole en pittige sriracha-dip.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 150g bulgur ¹
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse basilicum
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 1 zakje sriracha
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 859kcal, vet 54.2g, koolhydraten 66.7g, eiwit 21.9g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **broccoli**. Breng in een kleine kookpan 350ml licht gezouten water aan de kook voor de **bulgur**. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Als je wilt kun je de onderste 1-2cm van de **stronk** verwijderen en de **stronk** in stukjes snijden. Snijd de **bosui** in ringen. Pel de **knoflook** en rasp of pers fijn.



4. Salsa maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Hak de **kruiden incl. steeltjes** fijn. Snijd de **tomaat** in dunne partjes en meng met de **helft van de kruiden**, de **helft van het limoensap** en 1el olijfolie. Breng de **salsa** op smaak met peper en zout.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water in de kleine kookpan, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



5. Garnituur maken

Meng de **sriracha** met de **helft van de knoflook** (of meer naar smaak), de **rest van het limoensap** en 2el mayonaise. Proef en breng verder op smaak met de **limoenrasp** en wat zout. Hak de **amandelen** grof en rooster ze in een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet ze opzij.



3. Broccoli garen

Voeg de **broccoli** toe aan de middelgrote kookpan en kook in 4-8min beetgaar. Giet af in een zeef en laat een beetje uitstomen. Doe terug in de pan en houd de **broccoli** afgedekt warm.



6. Bulgur bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **bosui** 1-2min. Voeg de **bulgur** toe en bak 2-3min mee. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **bulgur** met de **broccoli**, de **guacamole** en **salsa**. Besprenkel met de **sriracha-dip** en bestrooi met de **amandelen** en de **rest van de verse kruiden**.