

DINNERLY



Fruitige bulgursalade met appel 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 bereiden, nog leuker om te eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 blik biologische kikkererwten
- 150g biologische bulgur¹
- 1 onbehandelde limoen
- 1 appel
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- 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 814kcal, vet 27.6g, koolhydraten 112.7g, eiwit 21.5g



1. Courgette bakken

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



2. Kikkererwten opwarmen

Breng 300ml gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een zeef. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 50ml water. Voeg de **kikkererwten** toe en wentel ze door de pan tot het water verdampt is. Kruid met peper en zout.



3. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Dressing maken

Rasp de **limoen**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Klop een **dressing** van de **limoenrasp**, het **sap**, 2el olijfolie, wat azijn en een snuf en suiker en zout.



5. Afmaken en serveren

Verwijder het klokhuis uit de **appel** en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 1cm. Verdeel de **kikkererwten**, **bulgur**, **courgette**, **appel** en **verse spinazie** over borden. Breng evt. verder op smaak met peper en zout en bedruip 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 de blaadjes grof hakken en over de salade strooien.