



Notige bulgursalade

met wortels en kokosyoghurtsaus



30-40min



2 personen

Haal het Midden-Oosten in huis met deze heerlijke salade! Je maakt 'm met bulgur, bleekselderij, verse kruiden en een bijzondere dressing, met een lichtzoete ondertoon dankzij het granaatappel-extract. Extra bijzonder is de frisse kokosyoghurt van Abbot Kinney's, die er samen met de amandelen, gedroogde cranberry en geroosterde wortels voor zorgt dat dit gerecht een smakelijke traktatie is voor elke dag!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 zakje shoarmakruiden
- 150g bulgur ¹
- 20g verse kruidenmix: munt & peterselie
- 2 bosuien
- 1 citroen
- 1 zakje granaatappel-extract
- 1 zakje amandelen ¹⁵
- 1 kuipje kokosyoghurt
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 zakje gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 733kcal, vet 28.9g, koolhydraten 92.6g, eiwit 16.7g



1. Wortels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 600ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Boen de **wortels** schoon en snijd ze in lange staafjes. Leg de **wortels** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **shoarmakruiden**, 1el olijfolie en zout en peper. Rooster de **wortels** 20min in de oven.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, breng het geheel aan de kook en kook de **bulgur** op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig het water af en laat de **bulgur** in een zeef uitlekken.



3. Kruiden en bosui snijden

Pluk de **muntblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg. Snijd de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Snijd de **bosuien** in ringetjes.



4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Maak een **dressing** van 1el **citroensap**, het **granaatappel-extract**, 1-2el olijfolie, 1el water, een snuf suiker, peper en zout. Breng evt. op smaak met meer suiker en **citroensap**.



5. Yoghurtsaus maken

Leg na 20min de **amandelen** ook op de bakplaat en rooster ze 5-10min mee totdat de **amandelen** goudbruin kleuren en de **wortels** gaar zijn. Roer 1el **citroensap**, 1tl **citroenrasp** en een snuf zout en peper door de **kokosyoghurt**.



6. Bulgursalade maken

Snijd de **bleekselderij** in dunne plakjes en hak de **cranberry's** grof. Meng de **bosuien**, **cranberry's**, **bleekselderij**, de **helft van de verse kruiden** en de **dressing** met de **bulgur**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **wortels**, **amandelen** en **yoghurtsaus**. Bestrooi met de **rest van de kruiden**.