



Bulgursalade met geitenkaas

met druiven en geroosterde amandelen



20-30min



2 personen

Degene die voor het eerst fruit en kaas met elkaar combineerde, verdient wat ons betreft een medaille. Of een ridderstatus. Misschien zelfs een heiligverklaring. Wat we willen zeggen is dat het gewoon een goede combi is. Daarom eet je vanavond een bulgursalade met rode druiven en zachte geitenkaas. Erbij geroosterde amandelen, want er is maar één ding beter dan fruit met kaas: fruit met kaas en noten.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g bulgur ¹
- 1x rode druiven
- 1 komkommer
- 1x geitenkaas ⁷
- 1 zakje amandelen ¹⁵
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 717kcal, vet 29.0g, koolhydraten 79.6g, eiwit 28.3g



1. Bulgur koken

Breng in een middelgrote kookpan 500ml water aan de kook met de **helft van het bouillonpoeder**. Voeg de **bulgur** toe, draai het vuur middellaag en kook in 8-10min gaar. Giet de **bulgur** af, spoel om met koud water en laat uilekken in een zeef.



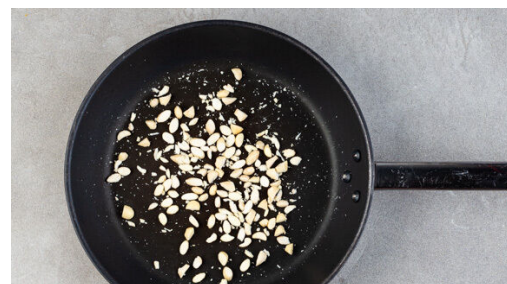
4. Dressing maken

Klop een **dressing** van 2el balsamicoazijn, 1el olijfolie, 1el water en een snuf zout en peper.



2. Vulling voorbereiden

Halveer de **druiven** en snijd de **komkommer** in blokjes.



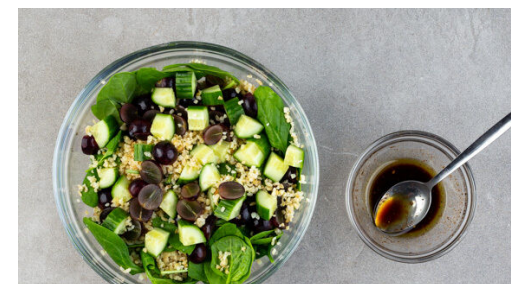
5. Amandelen roosteren

Hak de **amandelen** grof en rooster ze in ca. 2min goudbruin in een kleine, droge koekenpan. Let op, de **amandelen** kunnen snel verbranden.



3. Kaas voorbereiden

Snijd de **geitenkaas** in stukjes.



6. Salade afmaken

Meng de **bulgur** met de **spinazie**, **druiven** en de **dressing**. Verdeel de **salade** over diepe borden of kommen, verdeel de **geitenkaas** erover en bestrooi met de **amandelen**.