



## Geroosterde artisjokken

met bulgur en tomaten-paprikadip



20-30min



2 personen

Deze aromatische combinatie van in de oven geroosterde artisjok, luchtige bulgur, malse babyspinazie en een heerlijke paprika- en tomatensaus mag je niet missen. Het smaakt niet alleen uitstekend, maar deze maaltijd is ook nog eens erg gezond. En dat kan lang geen kwaad in de wintermaanden.



## Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur <sup>1</sup>
- 1 blik artisjokken
- 1 citroen
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 zakje curry madraskruiden <sup>10</sup>
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1x babyspinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp

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

### Allergenen

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 605kcal, vet 19.8g, koolhydraten 84.4g, eiwit 16.9g



1. Artisjokken afgieten

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook in een middelgrote kookpan genoeg zout water voor de **bulgur**. Giet de **artisjokken** af en dep ze droog. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



2. Paprika roosteren

Snijd de **paprika** in de lengte doormidden, verwijder de kern en wrijf de helften in met 1el olijfolie en een snuf zout. Leg de **paprika** met de snijkant naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Rooster 15-20min in de oven, tot het vel begint te blakeren. Snijd de **bosui** in ringen.



5. Dip pureren

Hak de **gedroogde tomaten** grof. Doe ze met de **paprika** in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Breng de **dip** op smaak met zout en peper. Voeg wat water toe als je de **dip** te dik vindt.



3. Artisjokken roosteren

Hussel de **artisjokken** om met 1el olijfolie, **madraskruiden** naar smaak en een snuf zout en peper. Verdeel ze over een 2e bakplaat met bakpapier en rooster de **artisjokken** ca. 25min onderin de oven.



6. Bulgur afmaken

Roer de **bulgur** los met **1tl citroenrasp**, de **bosui** en 1el olijfolie. Hak de **spinazie** grof en schep door de **bulgur**. Breng het geheel op smaak met zout, peper en **citroensap**. Serveer de **bulgur** met de **artisjokken** en de **dip**.