

DINNERLY



Bulgursalade met kikkererwten met spinazie en perzik



20-30min



2 personen

Zet je schrap voor een gezondheidsbom. Deze salade bevat alle vitamines, vezels en eiwitten die je maar kunt bedenken. En hij is nog lekker ook! Onze chef Elisabeth heeft 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 koken, nog leuker om te eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 blik kikkererwten
- 200g bulgur¹
- 2 perziken
- 1 limoen
- 1x babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- 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 770kcal, vet 20.4g, koolhydraten 118.0g, eiwit 22.7g



1. Courgette bakken

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



2. Kikkererwten opwarmen

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een zeef. Breng in een middelgrote kookpan 400ml gezouten water aan de kook voor de **bulgur**. Verwarm in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur ca. 50ml water. Voeg de **kikkererwten** toe en wentel ze door de pan tot het water verdampt is. Zet het vuur uit en breng op smaak met wat peper en zout.



3. Bulgur koken

Roer de **bulgur** door het kokende water, zet het vuur laag en leg het deksel erop. Kook de **bulgur** 8-10min. Spoel de **bulgur** met koud water af in een zeef en laat uitlekken. Breng op smaak met wat peper en zout.



4. Dressing maken

Verwijder de pit uit de **perziken** en snij het vruchtvlees in stukjes van ca. 1cm. Rasp de **limoen** en snij 'm doormidden. Pers de **ene helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Maak een **dressing** van de **limoenrasp**, het **sap**, 2el olijfolie, een drupje azijn, wat zout en een snuf suiker.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **kikkererwten**, **bulgur**, **courgette**, **perzik** en **verse spinazie** over de borden. Breng evt. op smaak met peper en zout en bedruuppel 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 blaadjes grof hakken en over de **salade** strooien.