

DINNERLY



Gesmoorde prei op zachte bulgur met een tomaat-saffraansaus



20-30min



2 personen

Gesmoorde prei is heerlijk zacht en mals. En het smaakt vandaag heerlijk dankzij de saus met tomaten en saffraan waar we de groente in bereiden. Het geheel serveren we op fijne bulgur en we maken er een snelle yoghurt dip bij. Zo veel smaken, zo veel texturen, zo veel kleur. Genieten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bulgur ¹
- 1 doosje saffraandraden
- 2 preien
- 2 tomaten
- 10g verse dille
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el boter ⁷
- ½tl bouillonpoeder
- peper en zout
- (wittewijn)azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- grote koekenpan of wok met deksel
- maatbeker
- zeef

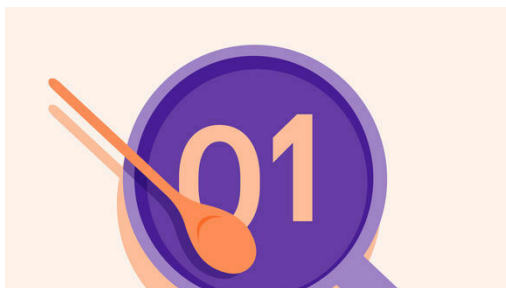
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

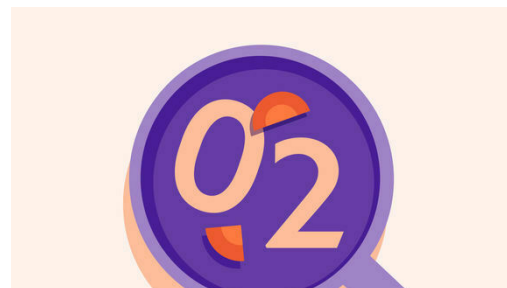
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 475kcal, vet 13.6g, koolhydraten 64.8g, eiwit 16.6g



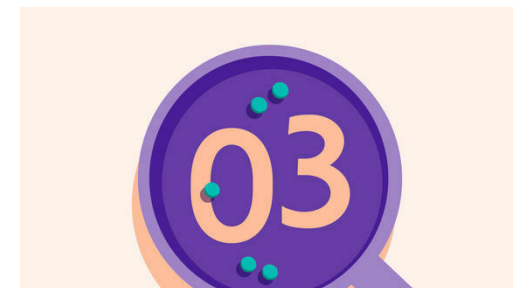
1. Bulgur koken

Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe als het water kookt en kook in 8-10min beetgaar. Laat de **bulgur** uitlekken in een zeef en kruid met wat peper en zout.



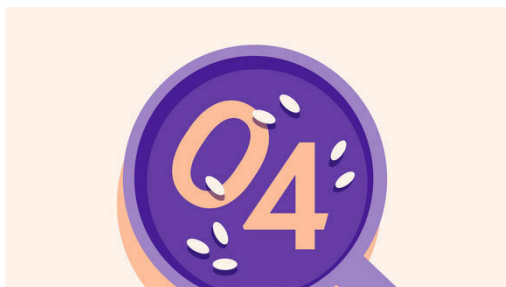
2. Ingrediënten voorbereiden

Snij de uiteinden van de **preien** af en snij ze dan doormidden, zodat je **vier stukken** hebt. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes van ca. 2cm. Pel en snij 2 tenen knoflook heel fijn. Meng de **saffraan** met 2el heet water.



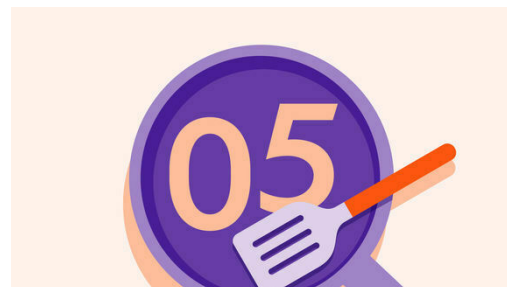
3. Groenten bakken

Smelt 1el boter in een grote koekenpan of wok. Fruit de knoflook ca. 30sec op hoog vuur. Voeg de **tomaat** en een snuf zout toe en bak ca. 2min mee terwijl je blijft roeren. Doe de **prei** erbij en bak ca. 1min.



4. Prei stoven

Voeg de **saffraan met water** toe, giet 200ml water en 1/2tl bouillonpoeder erbij en roer goed door. Kruid de **groenten** met een snuf peper en zout, leg een deksel op de pan en laat ca. 10min sudderen tot de **prei** zacht is. Als het iets te snel gaat kun je een voor een eetlepels water toevoegen.



5. Afmaken en serveren

Voeg 1el boter en 1el azijn toe aan de **groenten** en breng op smaak met peper en zout. Snij de **dille mét steeltjes** fijn. Maak een **dip** van de **yoghurt**, **2/3e van de dille** en wat peper en zout. Verdeel de **bulgur**, **groenten** en **saus** over de borden. Bestrooi met de **rest van de dille** en serveer met de **dip**.



6. Chill of chili?

Met de tomaat en saffraan is dit een heel rijk en zacht gerecht. Als je iets meer pit in je maaltijd wil, kun je wat verse rode peper fijnsnijden en meebakken met de groenten.