



Geroosterde artisjokken

met bulgur en tomaten-paprikadip



ca. 25min



2 personen

Deze fijne combinatie van in de oven geroosterde artisjok, luchtige bulgur, malse babyspinazie en een lekkere saus van paprika en tomaten mag je niet missen. En dat dit fantastische gerecht ook nog een lust voor het oog is, is alleen maar mooi meegenomen toch?

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 blik artisjokken
- 1 citroen
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 40g gedroogde tomaten
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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 220°C (200°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan 400ml lichtgezouten water aan de kook 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

Halveer de **paprika**, 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 en rooster 15-20min bovenin de oven, tot het vel begint te blakeren. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



5. Dip pureren

Hak de **gedroogde tomaten** grof. Doe ze met de **geroosterde 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, **curry-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**.