

MARLEY SPOON



Rappe bulgur-bietensalade

met linzen, olijven en een dillepesto



ca. 20min



2 personen

Snijbiet is een veelzijdige seizoensgroente; je kunt hem rauw eten, roerbakken, verwarmen in een soep of gebruiken voor groenterolletjes. Wat ons betreft mag hij het hele jaar door in de keuken schitteren! In deze bulgursalade met linzen eet je 'm lekker fris en knapperig, gemengd met een zelfgemaakte pesto van dille en citroen. De linzen en zonnebloempitten zorgen voor de nodige eiwitten!

Wat je van ons krijgt

- zonnebloempitten
- bulgur¹
- knoflook
- olijven van olives and more
- voorgekookte bieten
- linzen
- verse dille
- bosui
- snijbiet
- citroen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- waterkoker
- zeef

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

Kooktip

Gebruik de rest van de bieten bijvoorbeeld in een smoothie met rood fruit of als groente plakjes op een boterham met kaas.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 760.0kcal, vet 30.9g, eiwit 29.8g, koolhydraten 80.5g



1. Bulgur koken

Breng 1,5L water in een waterkoker aan de kook. Doe het gekookte water in een middelgrote kookpan, breng opnieuw aan de kook en voeg dan **2/3e van de bulgur** met een snuf zout toe. Kook de **bulgur** met een deksel afgedekt op middellaag vuur in 7-10min beetgaar. Giet af en laat uitdampen. Gebruik **meer bulgur** bij grotere trek.



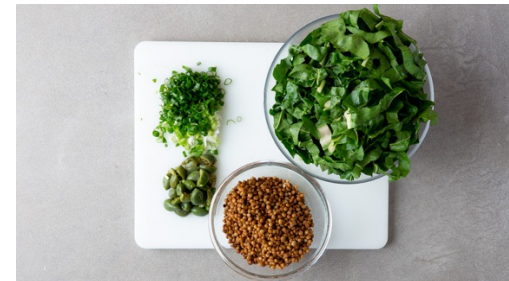
4. Bieten snijden

Neem de **helft van de bieten** uit de verpakking (**zie kooktip, links**). Snijd ze in 1cm dikke plakken en vervolgens in 1-2cm grote stukjes. Verhit de grote koekenpan opnieuw op hoog vuur, voeg 1el olie toe en bak de **bietenstukjes** 2-3min. Breng op smaak met peper en zout en neem uit de pan.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel intussen de **knoflook**. Rasp en halveer de **citroen**, snijd **een helft** in partjes en pers de **andere helft** uit. Rooster de **zonnebloempitten** in een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Let op: ze kunnen snel verbranden, dus schud de pan af en toe! Haal de **pitten** uit de pan en zet apart.



5. Groenten voorbereiden

Giet intussen de **linzen** af. Snijd de **bosui** in de lengte doormidden en dan in dunne, halve ringen. Snijd de **olijven** doormidden. Snijd de **snijbiet** in 1cm smalle reepjes.



3. Pesto maken

Doe de **dille** zonder hardere steeltjes, **knoflook**, **helft van de zonnebloempitten**, **2el citroensap**, **1tl citroenrasp**, 2el olijfolie en 2el water in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een grove **pesto**. Breng op smaak met peper, 1/4tl zout en een snufje suiker.



6. Salade maken

Doe de gekookte **bulgur** met de **pesto**, **linzen**, **bosui** en **snijbiet** in een kom, hussel om en breng evt. nogmaals op smaak met peper en zout. Roer dan de gebakken **bietjes** erdoor of serveer deze naast de **salade**. Schep de **salade** op en bestrooi met de **olijven** en de **rest van de zonnebloempitten**. Serveer met de **citroenpartjes** om erover uit te knippen.