

MARLEY SPOON



Notige bulgursalade met wortels en kokosyoghurtsaus



30-40min



Voor 3-4 personen

Haal het Midden-Oosten in huis met deze heerlijke salade! Je maakt 'm met bulgur, bleekselderij, verse kruiden en een heerlijke dressing, met een lichtzoete ondertoon dankzij het granaatappelextract. Extra bijzonder is de frisse kokosyoghurt van Abbot Kinney's, die er samen met de amandelen, gedroogde cranberry en geroosterde wortels voor zorgt dat dit gerecht een smakelijke traktatie is voor elke dag!

Wat je van ons krijgt

- 5 wortels
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 300g bulgur 1
- 20g verse kruidenmix: munt & peterselie
- 2 bosuien
- 1 citroen
- 1 zakje granaatappelextract
- 1 zakje amandelen 15
- 2 kuipjes kokosyoghurt van Abbot Kinney's
- 2 stengels bleekselderij 9
- 2 zakjes gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 741.0kcal, vet 30.0g, eiwit 16.5g, koolhydraten 92.2g



1. Wortels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 1,2L licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Boen de **wortels** schoon en snijd ze in lange staafjes. Leg de **wortels** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **Habesha's berbere spice blend**, 2el olijfolie en zout en peper. Rooster de **wortels** 20min in de oven.



4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Maak een **dressing** van **1-2el citroensap**, het **granaatappelextract**, 2el olijfolie, 1el water, een snuf suiker peper en zout. Breng evt. op smaak met meer suiker en **citroensap**.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, breng het geheel aan de kook en kook de **bulgur** op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig het water af en laat de **bulgur** in een zeef uitlekken.



5. Yoghurtsaus maken

Leg na 20min de **amandelen** ook op de bakplaat en rooster ze 5-10min mee totdat de **amandelen** goudbruin kleuren en de **wortels** gaar zijn. Roer **1-2el citroensap**, **2tl citroenrasp** en een snuf zout en peper door de **kokosyoghurt**.



3. Kruiden en bosui snijden

Pluk de **muntblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg. Snijd de **peterselie** zonder de hardere steeltjes grof. Snijd de **bosuien** in ringetjes.



6. Bulgursalade maken

Snijd de **bleekselderij** in dunne plakjes en hak de **cranberry's** grof. Meng de **bosuien**, **cranberry's**, **bleekselderij**, **helft van de verse kruiden** en de **dressing** met de **bulgur**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Serveer de **bulgursalade** met de **geroosterde wortels**, **amandelen** en **yoghurtsaus**. Bestrooi met de **rest van de verse kruiden**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl     **#marleyspooning**