

MARLEY SPOON



Zacht gegrilde pruimen met bulgursalade en kokos-muntsaus

 20-30min  2 personen

Heerlijk licht en ontzettend lekker: onze zomerse bulgursalade. Dankzij de gegrilde courgette en pruimen is deze salade verre van saai. Pruimen werden overigens al in het jaar 6.000 voor Christus in China geteeld en door de Romeinen Europa ingebracht. Daar plukken we nu de spreekwoordelijke vruchten van!

Wat je van ons krijgt

- courgette
- pruimen
- ui, rood
- bulgur¹
- verse munt
- baby romainesla
- citroen
- zwarte olijven
- Abbot Kinney's kokosyoghurt

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- keukenrasp
- kookpan
- 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 600kcal, vet 21.7g, koolhydraten 74.2g, eiwit 17.2g



1. Bulgur koken

Breng een middelgrote kookpan met ruim gezouten water voor de **bulgur** aan de kook. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, zet het vuur op de laagste stand en kook de **bulgur** in ca. 6-8min gaar. Giet af en spoel schoon met koud water. Laat uitlekken tot stap 5.



4. Courgette bakken

Verhit de grillpan opnieuw en bak de **courgette** in 1-2min gaar. Neem uit de pan en bestrooi met zout en peper, en laat afkoelen.



2. Groenten voorbereiden

Snijdt intussen de **pruimen** overlangs in, draai de **helften** om te openen en verwijder de pit. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd dan in 5mm dikke plakken. Pluk de **muntblaadjes** en hak grof. Pel **ui**, halveer en snijd in dunne halve ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Halveer de **olijven**.



5. Salade voorbereiden

Halveer de **baby romainesla**, verwijder de stronk en snijd in smalle repen. Meng de **courgette**, **helft van de gehakte munt**, **bulgur**, **olijven**, **sla** en **ui** in een kom en breng op smaak met **1tl citroenrasp**. Roer de **rest van de munt** door de **kokosyoghurt** en breng de **kokos-muntsaus** op smaak met peper en zout.



3. Pruimen grillen

Verhit een grillpan of koekenpan op hoog vuur en bak de **pruimen** met het snijvlak naar onderen 2-3min totdat grillstrepen ontstaan, beweeg de **pruimen** niet. Neem de **vruchten** uit de pan en bestrooi met zout en peper. Wie wil, kan de **pruimen** ook op de bbq grillen.



6. Salade maken

Roer **2-3el citreosap**, 2el olijfolie, 2el water, snuf zout, peper en suiker tot een **dressing**. Meng de **dressing** met de **bulgursalade**, leg de gegrilde **pruimen** erop en besprenkel met **kokos-mintsaus**.