



Notige bulgursalade

met geroosterde wortels & yoghurt dip



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 onderton dankzij de granaatappelsiroop. De amandelen, gedroogde kersen en geroosterde wortels maken van dit gerecht een smakelijke traktatie voor elke dag.

Wat je van ons krijgt

- bulgur ¹
- bosuien
- wortels
- Griekse yoghurt ⁷
- bleekselderij ⁹
- citroenen
- granaatappelsiroop
- verse kruidenmix: munt & peterselie
- gedroogde kersen ¹²
- Aladdin's Coffee Spice Mix
- amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- kookpan met deksel
- keukenrasp
- oven
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 26.2g, koolhydraten 91.6g, eiwit 19.2g



1. Wortels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/240°C. Breng een middelgrote kookpan met ruim water aan de kook. Boen de **wortels** schoon, halveer ze in de lengte en snijd in ca. 1cm brede staafjes. Leg de **wortels** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met **Aladdin's coffee spice mix**, 1el olijfolie en zout en peper. Bak de **wortels** ca. 15min in de oven.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** met een snuf zout toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook met een deksel afgedekt op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Giet het water af en laat de **bulgur** in een zeef uitlekken.



3. Kruiden en bosui snijden

Pluk intussen de **muntblaadjes** en hak ze grof. Snijd de **peterselie** zonder de hardere steeltjes grof. Snijd de **bosuien** zonder stronkjes in dunne ringetjes.



4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Maak een **dressing** van **2-3el citroensap**, de **granaatappelsiroop**, 1-2el olijfolie, peper, zout en evt. suiker.



5. Yoghurtsaus maken

Leg na 15min baktijd de **amandelen** ook op de bakplaat en bak 5-10min mee, totdat de **amandelen** goudbruin kleuren. Roer intussen **1el citroensap**, **1tl citroenrasp** en een snuf zout en peper door de **Griekse yoghurt**. Snijd de **bleekselderij** in dunne plakjes.



6. Salade bereiden

Roer de **bosui**, **gedroogde kersen**, **bleekselderij**, **helft van de verse kruiden** en **dressing** door de **bulgur**. Serveer de **bulgursalade** met de **gebakken wortels**, **amandelen** en **yoghurtsaus**. Bestrooi met de **rest van de verse kruiden**.