

MARLEY SPOON



Bonte ovengroenten met lauwwarme bulgursalade en feta

 30-40min  2 personen

Onze favoriete bulgursalade ziet er uit om door een ringetje te halen. De toon wordt gezet door een geurige dressing op basis van frisse muntblaadjes, citroensap en een scheutje olijfolie. De kleurige ovengroenten en fetakruimels maken jouw culinaire reis naar het Midden-Oosterse af.

Wat je van ons krijgt

- gele biet
- bulgur ¹
- Just Greens salad seasoning
- courgette
- wortel
- ui
- rode paprika
- citroen
- groentebouillonblokje ⁹
- knoflook
- verse munt
- feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- keukenrasp
- kookpan met deksel
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 630kcal, vet 21.9g, koolhydraten 76.7g, eiwit 22.8g



1. Bieten snijden

Verwarm de oven op 200°C hetelucht/220°C voor. Schil de **bieten** en snijd ze in dunne partjes. Verdeel de **bietenpartjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el olie, zout en peper. Bak ca. 5min in de oven. Breng ruim water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **bulgur**.



4. Bulgur koken

Verkruiemel het **bouillonblokje** boven het kokende water en voeg dan de **bulgur** toe. Breng opnieuw aan de kook en kook de **bulgur** met een deksel afgedekt op middelhoog vuur in 7-10min beetgaar. Giet af en laat de **bulgur** uitlekken.



2. Groenten voorbereiden

Halveer intussen de **paprika**, verwijder de kern en snijd in repen. Snijd de **courgette** en **wortel** in de lengte in vieren en dan in ca. 2cm grote stukken. Voeg na 5min **alles** aan de bakplaat met **biet** toe en hussel om met de **Just Greens seasoning**, zout en peper. Bak de **groenten** ca. 10min in de oven.



5. Citroen raspen

Rasp ondertussen de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en snijd de ander in **partjes**. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof, doe de **steeltjes** weg.



3. Ui en knoflook snijden

Pel de **ui** en snijd in partjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Neem na 10min de bakplaat uit de oven, hussel de **ovengroenten** om met de **ui** en **knoflook**. Rooster **alle groenten** in nog eens 10min gaar en lichtbruin.



6. Topping maken

Verkruiemel de **feta** grof en roer de **helft van de munt** en **1tl citroenrasp** erdoor. Meng de **rest van de munt** met de **gekookte bulgur** en breng op smaak met **1-2el citroensap**, zout en peper. Schep de **bulgur** en **groenten** op en verdeel de **fetatopping** erover. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.