



## Bulgursalade en tahinsaus

met geroosterde broccoli en druiven



20-30min



Voor 3-4 personen

Door broccoli in de oven te roosteren krijgt onze favo groente een knapperig randje. Voor erbij maak je vandaag een romige saus op basis van tahin en kokosyoghurt. Onze leverancier Abbot Kinney maakt deze plantaardige bio-yoghurt van de grote, tropische kokosnoot. Nog belangrijker: de romige, frisse yoghurt smaakt heerlijk in combinatie met de geroosterde broccoli-bulgursalade met friszoete druiven en amandelen!

## Wat je van ons krijgt

- broccoli
- citroen
- Abbot Kinney's kokosyoghurt
- amandelen <sup>15</sup>
- bosui
- tahin <sup>11</sup>
- bulgur <sup>1</sup>
- rode druiven
- komkommer

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- oven

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

## Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 31.1g, koolhydraten 80.6g, eiwit 23.4g



### 1. Broccoli roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/230°C. Snijd 2cm grote roosjes van de **broccoli**. Snijd de **stam** in 0,5cm brede plakjes. Hussel de **broccoli** om met 1-2el olijfolie, zout en peper. Leg op een bakplaat met bakpapier en rooster de **broccoli** in 15min beetgaar en goudbruin. Schep halverwege om.



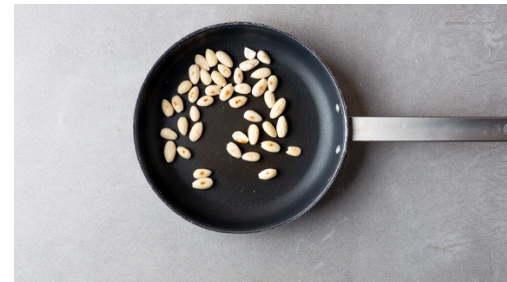
### 4. Saus maken

Roer de **helft van de bosuiringen, tahin, 0,5-1tl citroenrasp, 1-2el citroensap**, 1el olijfolie, 1/2tl suiker, 4el water, 1/2tl zout en peper naar wens door de **kokosyoghurt**.



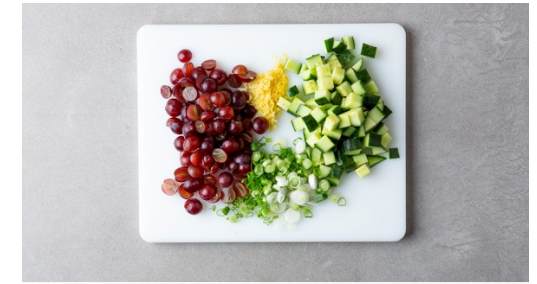
### 2. Bulgur koken

Doe intussen de **bulgur** met 500ml water en een flinke snuf zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Kook met een deksel afgedekt 10min op laag vuur totdat de **bulgur** gaar is. Zet het vuur uit en laat 5min staan. Roer de **bulgur** dan los.



### 5. Amandelen roosteren

Rooster de **amandelen** in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden dus schud de pan af en toe. Neem de **amandelen** uit de pan, laat iets afkoelen en hak grof.



### 3. Ingrediënten voorbereiden

Rasp ondertussen de **citroen** en pers hem uit. Pluk en halveer evt. de **druiven** als je tijd hebt. Halveer en snijd de **mini-komkommer** in 1cm grote blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes.



### 6. Salade maken

Meng de **geroosterde broccoli** met **2/3e van de tahin-kokossaus** in een grote kom. Roer er vervolgens de **gekookte bulgur, druiven** en **komkommer** door. Schep de **bulgursalade** op en bestrooi met de **geroosterde amandelen** en de **rest van de bosui**. Serveer de **broccoli-bulgursalade** met de **rest van de saus**.