

CRISPY BULGURSALADE

Ingrediënten bulgursalade (voor ± 2 personen).

- ✓ 200 g kikkererwtten
- ✓ 200 g boerenkool
- ✓ 150 g bulgur-quinoa mengeling
- ✓ 1/2 komkommer
- ✓ 1 zoete puntpaprika
- ✓ 1/2 blokje groentebouillon
- ✓ 1 el rode currypasta
- ✓ olijfolie
- ✓ pezo
- ✓ paprikapoeder
- ✓ currypoeder
- ✓ koriander of bladpeterselie



Ingrediënten yoghurt dressing

- ✓ 125 g magere natuuryoghurt, ongesuikerd
- ✓ 1/2 limoen
- ✓ ras el hanout

Bereidingswijze

CRISPY BULGURSALADE

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Breng water en het bouillonblokje aan de kook en kook de bulgur zoals aangegeven op de verpakking gaar.
3. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af met water. Meng ze met de currypasta, olijfolie, paprikapoeder, peper en zout. Verspreid ze vervolgens op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Was de boerenkool en scheur de blaadjes van de stengels. Laat goed drogen. Meng ze met de olijfolie, peper, zout en het currypoeder. Verspreid op een met bakpapier beklede bakplaat.
5. Schuif de boerenkool en kikkererwten in de voorverwarmde oven. Haal de boerenkool er na ongeveer 10 minuten uit oven (deze moeten crunchy zijn). Laat de kikkererwten voor 30 minuten in de oven en schep regelmatig om. Laat ze nadien nog 10 min. in de oven staan zo worden ook deze crunchy.
6. Snij de komkommer en zoete puntpaprika in blokjes. Stoof de puntpaprika kort aan in wat olijfolie in een steelpan samen met wat peper en zout.
7. Maak de yoghurt dressing door deze te mengen met het sap van een halve limoen en de ras el hanout kruiden naar smaak toe te voegen.
5. Voeg alle bovenstaande ingrediënten samen en dresseer met de yoghurt dressing en de koriander of bladpeterselie.