



Bulgur-linzensalade met geitenkaas

romig en fris met avocado en citroen



Groene linzen



Bulgur



Rode ui



Amandelschaafsel



Avocado



Cherrytomaten *



Little gem *



Citroen *



Verse geitenkaas *

Totaal: **35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

In deze bulgur-linzensalade combineer je de zachte smaak van avocado met de unieke smaak van geitenkaas. Little gem is een stevige slasoort, de bladeren kunnen goed tegen de warmte van de bulgur en linzen, en slinken niet. De geroosterde amandelen zorgen voor een lekkere bite.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **bulgur-linzensalade met geitenkaas**.



1 LINZEN EN BULGUR KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Weeg 30 gram **linzen** per persoon af en kook, afgedekt, in 25 – 30 minuten in de bouillon gaar op middellaag vuur. Voeg na 10 minuten de aangegeven hoeveelheid **bulgur** toe. Giet daarna af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.



2 UI KARAMELLISEREN

Snijd ondertussen de **rode ui** in fijne halve ringen. Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **ui** goudbruin in 6 – 8 minuten. Voeg de laatste 2 – 3 minuten de $\frac{1}{2}$ el zwarte balsamicoazijn per persoon en suiker toe. Verhit een andere koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **amandelen** tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 AVOCADO SNIJDEN

Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil, en snijd het vruchtvlees in blokjes.



4 SALADE MAKEN

Halveer de **cherrytomaten**, snijd de **little gem** fijn en voeg toe aan een saladekom. Snijd de **citroen** in parten.

***WEETJE:** Wist je dat avocado naast gezonde vetten ook veel kalium en vitamine E bevat? Kalium is onder andere belangrijk voor een gezonde bloeddruk en vitamine E voor een sterke weerstand. Hiernaast bevat dit gerecht door de bulgur, linzen en andere groenten ook meer dan de helft van de dagelijkse aanbeveling aan vezels.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **bulgur** en de **linzen**, de helft van de **avocado** en de helft van de **geitenkaas** toe aan de saladekom. Meng er de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn door en breng op smaak met peper en zout.

***WEETJE:** Wist je dat een avocado sneller rijpt als je hem naast een appel of banaan legt?



6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden. Verdeel de **rode ui** en de **geschaafde amandelen** erover en garneer met de overige **geitenkaas**, **citroenparten** en de **avocado**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	30	60	90	120	150	180
Bulgur (g) 1)	45	85	130	170	215	255
Rode ui (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Avocado (st)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Cherrytomaten (g) *	60	125	185	250	310	375
Little gem (krop) *	1	2	3	4	5	6
Citroen (st) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Verse geitenkaas (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Roomboter (el)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Extra vierge olijfolie (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2847 / 681	333/ 80
Vet totaal (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,3
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	13,7	1,6
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	5,3	0,6

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

TIP: Je krijgt meer avocado en geitenkaas dan je gebruikt in dit gerecht. Let jij niet op je calorie-inname of ben je een grote eter? Gebruik dan alle avocado en geitenkaas.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

