

BULGURSALADE MET COURGETTE & PAPRIKA

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 508 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 200 gr **bulgur**
- 150 gr feta
- 4 rode puntpaprika's
- 2 courgettes
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels gerookt paprikapoeder
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 2 takjes tijm
- 1 bosje platte peterselie (naar wens)

VOORBEREIDING

Halveer de puntpaprika's en verwijder de zaadlijsten. Was de puntpaprika's en snij ze in de lengte in 4 gelijke delen. Maak de courgette proper en snij of schaaf ze in lange repen. Was de tijm en rits de blaadjes van de takjes.

BEREIDING

Kook de bulgur gaar volgens de aanwijzing op de verpakking in water met wat zout. Meng de paprika & de courgette met 2 eetlepels olijfolie, het gerookt paprikapoeder, de tijm en wat peper en zout. Verhit een grillpan op hoog vuur. Gril er de paprika ca. 10 minuten in en gril er de courgette ca. 4 minuten in. Neem de paprika en de courgette uit de pan en leg ze op een schaal. Bedruppel met de rode wijnazijn en 2 eetlepels olijfolie. Laat even afkoelen. Was de peterselie, maak hem droog en pluk de blaadjes van de takjes. Giet de bulgur af en laat wat afkoelen. Meng de bulgur met de groenten. Breng op smaak met peper en zout en laat ongeveer 30 minuten rusten.

TIP

Dien de salade op in een diep bord of mooie schaal en strooi er de feta en peterselie overheen. Smakelijk!

Bulgur is een graanproduct dat veel gebruikt wordt in de Mediterrane, Turkse en Indiase keuken. Het is een goed alternatief voor aardappelen. Het wordt gemaakt van verschillende soorten tarwe. De volle tarwekorrels worden eerst drie keer gestoomd, gedroogd, gepeld en grof gemalen of gebroken. Het bestaat in diverse variëteiten, van wit tot bruin, met grove of fijne korrel.

Bulgur is makkelijk te bereiden. De korrels hebben een licht-notige smaak. Het is een goede energieleverancier en kan gegeten worden in de plaats van rijst of couscous. Koud is het ook lekker in salades. In traditionele Oosterse gerechten wordt Bulgur vaak gebruikt in pilav, soepen of taboulé. In India wordt het zelfs gebruikt als ontbijtgraan, klaargemaakt met melk en suiker.

HOE BEREIDEN (15 MINUTEN)

- 1 Doe de bulgur in een mengkom.
- 2 Breng het water aan de kook en giet over de bulgur.
- 3 Dek de kom af met een propere keukenhanddoek en laat 10 à 15 min. zwellen.
Hoe hard ze opzwellen hangt af van de dikte en van het merk.
- 4 Roer de bulgur los met een vork en meng er de olijfolie en het zout onder.

Bulgur kan je de volgende dag terug opwarmen door een beetje water erin te doen en goed te roeren tot alle korrels vochtig zijn.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 375

water 6,5 gr • eiwit 9,5 gr • koolhydraten 80 gr • suikers 2,2 gr • vet 1 gr

vit. B1 0,30 mg • vit. B2 0,10 mg • vit. B6 0,30 mg

calcium 30 mg • kalium 250 mg • natrium 20 mg • fosfor 300 mg

ijzer 4,5 mg • magnesium 140 mg • koper 0,30 mg • zink 2 mg

