



WIJNBOX

**Lavila blanc**  
De blauwe kaas en avocado zorgen voor romige tonen. Daarbij past een volzachte witte wijn, die vanwege de notige aroma's ook goed aansluit bij de amandelen.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 01  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Bulgur-linsalade met avocado, blauwe kaas en amandelen

Zacht-romig en pittig tegelijk

Bulgur-linsalade gecombineerd met zachte avocado en een krachtige kaas. Heerlijk met geroosterd amandelschaafsel en rode ui uit de oven. Little gem is een stevige slasoort waardoor de bladeren weerstand kunnen bieden tegen de warmte van de bulgur en linzen, en niet slinkt.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



vegetarisch



pittig



Little gem



Dana blue



Groene linzen



Bulgur



Rode ui



Avocado



Amandelschaafsel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	30	60	80	120	140	160
Bulgur (g) <b>1)</b>	45	85	130	170	210	250
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g) <b>8) 19) 22)</b>	10	20	30	40	50	60
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Little gem (krop)	1	2	3	4	5	6
Dana blue (g) <b>7)</b>	40	75	100	125	150	200
Groentebouillon (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)*	½	½	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose  
**8)** Noten  
 Kan sporen bevatten van  
**19)** pinda's en **22)** noten.

### Benodigdheden

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, saladekom

**Voedingswaarden** 803 kcal | 26 g eiwit | 58 g koolhydraten | 51 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 21 g vezels



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg vervolgens de linzen toe en kook, afgedekt, 25 minuten zachtjes op middelhoog vuur. Voeg na 10 minuten de bulgur toe. Giet daarna als dat nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Snijd ondertussen de rode ui in fijne halve ringen en meng met de olijfolie op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met het amandelschaafsel en bak 10 minuten in de oven.

**3** Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de little gem fijn en bewaar de little gem in een saladekom.

**4** Voeg de bulgur, linzen, de avocado en de helft van de dana blue toe aan de saladekom. Breng op smaak met de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout.



**5** Verdeel de salade over de borden. Verdeel de rode ui en amandelschaafsel erover en garneer met de overige dana blue.



**Weetje!** Wist je dat een avocado sneller rijpt naast een appel of banaan?

**Tip!** Dit gerecht is calorierijk. Dit komt voornamelijk door de avocado die rijk is aan hele gezonde vetten. Let jij toch op jouw calorie-inname? Neem dan een kwart bij deze maaltijd en iets minder blauwe kaas. De rest kun je de volgende dag samen op een boterham doen.