



BULGUR-LINZENSALADE MET BLAUWE KAAS

Met avocado en geschaafde amandelen



ESPIGA BRANCO

Dit gerecht combineert meerdere smaken en structuren en vraagt dus om een witte wijn met de nodige kracht. Espiga Branco is zo'n wijn.



Groene linzen



Bulgur



Rode ui



Geschaafde amandelen



Avocado



Little gem *



Dana Blue *

Totaal: **30-35** min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

In deze bulgur-linzensalade combineer je de zachte smaak van avocado met krachtige blauwe kaas. Het geroosterde amandelschaafsel vormt hier een mooie aanvulling op en zorgt voor een lekkere crunch. De little gem is een stevige slasoort die niet slinkt door de warme bulgur en linzen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en saladekom.

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



1 LINZEN EN BULGUR KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg vervolgens de **linzen** toe en kook, afgedekt, 25 minuten zachtjes op middellaag vuur. Voeg na 10 minuten de **bulgur** toe. Giet daarna als dat nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 BAKKEN IN DE OVEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in fijne halve ringen en meng met de olijfolie op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met de **geschaafde amandelen** en bak 6 – 8 minuten in de oven, of totdat het goudbruin kleurt.



3 AVOCADO SNIJDEN

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



4 LITTLE GEM SNIJDEN

Snijd de **little gem** fijn en bewaar in een saladekom.



5 SALADE MENGEN

Voeg de **bulgur**, **linzen**, de helft van de **avocado** en de helft van de **Dana Blue** toe aan de saladekom. Meng de extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden. Verdeel de **rode ui** en het **amandelschaafsel** erover en garneer met de overige **Dana Blue** en **avocado**.

★ TIP

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

✳️ WEETJE

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

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	210	250
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22)	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) 7) ✳️	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 | ✳️ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3109 / 743	582 / 139
Vet totaal (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	12,0	2,2
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	4,0	0,7
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3,9	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

