



Bulgursalade met koolrabi en halloumi

gegarneerd met frambozendressing



Volkoren bulgur



Koolrabi ✨



Rode ui



Frambozenjam ✨



Pompoenpitten



Halloumi ✨



Veldsla ✨



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Bulgur is een tarwekorrel die wordt gestoomd, gedroogd en vervolgens fijngemalen. Bulgur heeft een lichte hazelnootsmaak en is een perfecte vervanger voor rijst of couscous. De zoute halloumi en zoete salade maken dit gerecht een feestje voor je smaakpapillen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kleine kom, saladekom, hapjespan met deksel, zeef, keukenpapier, koekenpan en grillpan of koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **bulgursalade met koolrabi en halloumi**.



1 VOORBEREIDEN

Schil de **koolrabi** en snijd de **koolrabi** in blokjes van ongeveer 1 bij 1 cm. Snipper de **rode ui**.



2 BULGUR BEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de bulgur. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en voeg de **bulgur** toe. Kook de **bulgur**, afgedekt, in 15 – 17 minuten gaar. Giet af in een zeef en laat uitstomen. De **bulgur** mag afkoelen.



3 KOOLRABI GAREN

Verhit ondertussen de roomboter in een hapjespan met deksel en bak de **koolrabi** 4 – 6 minuten op middelhoog vuur ★. Blus af met een scheutje water, dek af en laat 15 – 17 minuten zachtjes stoven. Voeg eventueel meer water toe wanneer de **koolrabi** droog stoomt. Haal de laatste 2 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



4 DRESSING MAKEN

Meng ondertussen in een kleine kom de zwarte balsamicoazijn, **frambozenjam**, extra vierge olijfolie, peper en zout tot een dressing. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 HALLOUMI BAKKEN ★★

Snijd de **halloumi** in dunne plakken en dep droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een grill- of koekenpan en bak 4 – 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **halloumi** goudbruin begint te worden.

★★★TIP: Als je halloumi te lang laat liggen nadat je hem hebt gebakken, wordt hij taai. Bak de halloumi dus pas vlak voor je het gerecht serveert.



6 SERVEREN

Meng in een saladekom de **bulgur**, **veldsla**, **rode ui** en **koolrabi** met de helft van de dressing ★★★. Schep de **salade** op de borden en leg de **halloumi** erop. Besprenkel met de overige dressing en garneer met **pompoenpitten**.

★★★TIP: Zorg dat de bulgur goed is afgekoeld voor je hem mengt met de sla: als de bulgur nog te warm is, slinkt de veldsla.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Koolrabi (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren bulgur (g) 1)	40	85	125	170	210	255
Frambozenjam (kuipje) 19) 22) *	½	1	2	3	3	4
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Halloumi (g) 7) *	100	200	300	400	500	600
Veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3571 / 854	677 / 162
Vet totaal (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	22,6	4,3
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	15,8	3,0
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	4,9	0,9

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

📺 TIP: Wist je dat dit gerecht de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vezels bevat?

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

📷 🐦 📘 #HelloFresh

WEEK 24 | 2019

HelloFRESH