



Salade met volkoren bulgur en gegrilde paprika

## Beschrijving

Ik was bij de toko bij station Almere Centrum om mijn voorraad pulbiber aan te vullen. In hetzelfde Arabische schap kwam ik volkoren bulgur tegen. Ik heb gezocht naar een recept hiermee, het is het onderstaande gerecht geworden. Het was erg smaakvol, een beetje nootachtig. We hebben het al twee keer gegeten, 1 keer met kippendijfilet en 1 keer met lamskoteletjes, allebei erg lekker! Let wel op de kooktijd van de bulgur: in het recept stond 10-12 minuten, maar bij mij duurde het wel 25 minuten. Zet je kookwekker op 15 minuten en test even. Is het nog niet droog, kook het dan 5 minuten langer, tot het wel droog en gaar is. Na plaatsing zag ik dat dit mijn 250e recept op mijn blog is, een jubileumitem dus...

### Aantal personen

4

### Ingrediënten

- 2 rode uien
- 2 rode paprika's
- 1 citroen
- 5 gram gedroogde tomaten (zakje)
- heet water om de gedroogde tomaten te wellen
- 150 gram volkoren bulgur
- 200 gram verse spinazie
- 4 deciliter water
- 1 groentebouillonblokje
- 2 theelepels olijfolie
- peper en zout naar smaak

### Keukenmateriaal

- koksmes
- snijplank
- saladeschaal
- pan met deksel
- citruspers
- schaaltje om gedroogde tomaten te wellen
- grillpan, koekenpan of barbecue

**Bereidingstijd**

30-35 minuten

**Bereiding**

Breng in de pan met het deksel het water aan de kook en voeg de bouillonblokjes toe. Laat koken tot de blokjes zijn opgelost.

Pel de ui en snijd deze in fijne halve ringen. Snijd de paprika doormidden en verwijder het zaad en de zaadlijsten. Was de paprika en snijd deze in dunne repen en snijd deze weer doormidden. Meng de paprika, rode ui, 2 theelepels olijfolie, peper en zout in een saladeschaal en bewaar apart.

Snijd de citroen doormidden en pers de citroen uit. Doe de semigedroogde tomaten in een schaaltje en laat deze zacht worden. Snijd ze daarna doormidden.

Kook de bulgur in de bouillon in een pan met deksel, afgedekt, in 25 minuten droog. Laat daarna zonder deksel uitstomen.

Verhit de grill- of koekenpan of barbecue op middelhoog vuur en bak of gril de paprika en rode ui 4 minuten op hoog vuur. Schep tussendoor goed door en bewaar daarna weer in de saladeschaal.

Doe het citroensap met peper en zout naar smaak in de saladeschaal. Scheur of snijd ondertussen de spinazie klein en schep de spinazie, bulgur en semigedroogde tomaten bij de paprika in de saladeschaal. Meng de salade en serveer deze.

**Smartpoints**

5 per persoon

**Datum**

26/03/2025