



Bulgur-linzensalade met geitenkaas met avocado en amandelschaafsel

VEGGIE 35 min. • Eet binnen 3 dagen



VEGGIE



Groene linzen



Bulgur



Rode ui



Amandelschaafsel



Avocado



Tomaat



Little gem



Citroen



Verse geitenkaas

Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter, zwarte balsamicoazijn, suiker, extra vierge olijfolie en peper en zout

Begin goed

x

Benodigheden

Pan met deksel, Koekenpan, Saladekom

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	215	255
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Avocado (st)	1	1	2	2	3	3
Tomaa*t (st)	1	2	3	4	5	6
Little gem* (krop)	1	2	2	4	4	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse geitenkaas* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3370 / 806	453 / 108
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,0
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	14,8	2,0
Vezels (g)	27	4
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen **7)** Melk/Lactose **8)** Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's **25)** Sezamzaad



1. Linzen en bulgur koken

Bereid de bouillon met ruim water in een pan met deksel. Weeg 30 gram linzen per persoon af en kook, afgedekt, in 25 – 30 minuten gaar op middellaag vuur. Voeg na 10 minuten de aangegeven hoeveelheid **bulgur** toe. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Salade maken

Snijdt de **tomaat** in blokjes. Snijdt de **little gem** fijn en voeg samen met de **tomaat** toe aan een saladekom. Snijdt de **citroen** in parten.



2. Ui karamelliseren

Snijdt ondertussen de **rode ui** in fijne halve ringen. Verhit ½ el roomboter per persoon en bak de **ui** in 6 – 8 minuten goudbruin. Voeg de laatste 2 – 3 minuten de ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en suiker toe. Verhit een andere koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Op smaak brengen

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



3. Avocado snijden

Snijdt de **avocado** (zie WEETJE) doormidden, verwijder de pit en schil en snijdt het vruchtvlees in blokjes.

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



6. Serveren

Verdeel de **salade** over de borden. Verdeel de **rode ui** en het **amandelschaafsel** erover en garneer met de overige **geitenkaas**, **citroenparten** en de **avocado**.

Enjoy!

Contact

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