



BULGUR-LINZENSALADE MET BLAUWE KAAS

Met avocado en amandelen



MASAN ROUGE

Masan is de naam van een selectie wijnen uit het zuidwesten van Frankrijk. Deze rouge is gemaakt van de druiven grenache, carignan en merlot met aroma's van rood fruit. Het resultaat is een makkelijk drinkbare wijn met een aangename balans tussen zoet en zuur.



Groene linzen



Bulgur



Rode ui



Geschaafde amandelen



Avocado



Little gem *



Danablu *



Totaal: 30-35 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Deze salade is een kleurrijk feestje op je bord. De krachtige smaak van de blauwe kaas is mooi in balans met de milde, romige smaak van de avocado. De little gem is een stevige, knapperige slasoort die niet slinkt wanneer je hem mengt met 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. Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de **groene linzen** toe en kook, afgedekt, in 25 – 30 minuten gaar op middellaag vuur. Voeg na 10 minuten de **bulgur** toe. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 IN DE OVEN

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



3 AVOCADO SNIJDEN

Snijd ondertussen de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vrucht vlees in blokjes.



4 LITTLE GEM SNIJDEN

Snijd de **little gem** fijn en voeg toe aan een saladekom.



5 SALADE MENGEN

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



6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden. Verdeel de **rode ui** en de geschaafde **amandelen** erover en garneer met de overige **danablu** en **avocado**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	30	60	90	120	140	160
Bulgur (g) 1)	45	85	130	170	210	250
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Little gem (kropje) *	1	2	3	4	5	6
Danablu (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)	3071 / 734	655 / 157
Vet totaal (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,4
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	5,5	1,2
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	26,0	5,5
Zout (g)	2,7	1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 25) Sesam

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



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 15 | 2018

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

