



# BULGUR-LINZENSALADE MET BLAUWE KAAS

Met avocado en geschaafde amandelen



## LINZEN

Rood, oranje, geel of groen; linzen zijn er in allerlei kleuren. De groene variant is wat steviger van structuur, waardoor de linzen heel blijven tijdens het koken.



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. Weeg 30 gram **linzen** per persoon af, voeg toe aan de bouillon 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.



## 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 de **amandelen** goudbruin kleuren.



## 3 AVOCADO SNIJDEN

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

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



## 4 LITTLE GEM SNIJDEN

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



## 5 OP SMAAK BRENGEN

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 (krop) ✱	1	2	3	4	5	6
Danablu (g) 7) ✱	40	75	100	125	150	200
*Zelf toevoegen						
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					

✱ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3071 / 707	641 / 148
Vet totaal (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,2
Koolhydraten (g)	56	12
Waarvan suikers (g)	5,3	1,1
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,7	0,6

## 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.

   #HelloFresh

 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).