BULGUR SALADE MET RODE BIET, ZWARTE OLIJF, GEGRILDE CAMEMBERT, WALNOOT EN GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

Eetmoment: Lunch, Diner
Behoefte: Makkelijk, Snel, Gezond
Soort: Vegetarisch, Glutenvrij

Deze salade is perfect voor een heerlijke lunch of een lichte maaltijd. Alle smaken blenden mooi met elkaar en de gegrilde camembert maakt het helemaal af. Heerlijk als je even geen zin in hebt in vlees of vis. Want ook vegetarisch gerechten zijn heel lekker. Dat proberen we voldoende te laten zien toch? De bijpassende wijn kun je wederom vinden bij ons in de winkel!

Benodigdheden voor 2-3 personen

Salade

- 200 gr. bulgur
- 100 gr. spinazie
- 1 rode biet
- handvol walnoten
- 10 zwarte olijven, fijngesneden
- 200 gr. kikkertwen
- 250 gr. kastanje champignons
- 1 avocado
- 1 tl. paprikapoeder
- 2 el. extra Virgin olijfolie
- takje rozemarijn
- honing

- 2 el. olijfolie
- 2 el. piccalilly, fijn gepureerd
- Sap en rasp van een halve citroen
- Peper en zout

Bereiding:

1) Verwarm de oven voor op 210 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Haal de kikkererwten uit het blik en spoel deze af. Leg deze vervolgens op het bakpapier. Besprenkel ze met olijfolie en wat paprikapoeder. Leg ook de champignons op het bakpapier en besprenkel deze met wat olijfolie, peper en zout. Kook ondertussen de rode biet in 10 minuten beetgaar.

2) Doe de camembert in een klein rond ovaal bakblikje en snijdt een groot kruis in het midden. Druk daarin wat rozemarijn, peper en zout. Besprenkel ook het kaasje met olijfolie en een eetlepel honing. Zet ook deze op de bakplaat en bak alles in 15 - 20 minuten krokant en/of gaar

3) Ondertussen wel je de bulgur in een kom met kokend water voor zo'n 10 minuten. Snijd de avocado in mooie plakjes, nadat je hem hebt ontpit. Snijd ook de olijven fijn.

4) Doe de piccalilly in een blendertje en pureer deze fijn. Voeg de olijfolie, sap en rasp van een halve citroen toe. Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe. Wil je van één van de componenten wat meer toevoegen? Geen probleem!

5) We gaan de salade opbouwen. Doe de spinazie in een mooie grote kom. Voeg de lauwwarme bulgur toe en de dressing. Schep goed om, zodat alles van de dressing is voorzien. Doe de blokjes rode biet erop, de geroosterde walnoten, geroosterde kikkererwten, gegrilde champignons, stukjes olijf en plakjes avocado. Druppel eventueel nog wat piccalilly dressing erover heen en serveer de camembert apart.

6) Eetsmakelijk!

Dit recept is samengesteld door **De Bigondier**. Belang bij goed bijpassende wijn? Probeer eens de Escorihuela Gascon Viognier (https://www.debigondier.nl/products/escorihuela-gascon-viognier?_pos=2&_psq=esc&_ss=e&_v=1.0) erbij!

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:
Facebook (https://www.facebook.com/pg/debigondier)
Instagram (https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op https://degroentemannen.versbesteld.nl.