

Bulgur salade - tabouleh stijl



Ingrediënten

Ingrediënten voor 10 porties:

1,5kg Ardo Bulgur

300 g Paprikablokjes
rood/groen/geel

150 g Ardo Kruidenmix in
Mexicaanse stijl

10g Ardo Munt

100g olijven

2dl groentebouillon

1 rode ui

1 granaatappel

½ gekonfijte citroen fijngehakt

100g rozijnen

kurkuma

kruidenmix Yedi Baharat

olijfolie

peper en zout

Bereidingswijze

Bulgur salade is een heerlijk en gezond gerecht dat perfect is voor de horeca. Dit recept in tabouleh-stijl is gemakkelijk te maken en zit boordevol smaak en voeding. De belangrijkste ingrediënten in dit recept zijn bulgur, paprika's, Kruidenmix in Mexicaanse stijl, munt, olijven, groentebouillon, rode ui, granaatappel, gekonfijte citroen, rozijnen, kurkuma, kruidenmix Yedi Baharat, olijfolie, peper en zout.

1. verwarm de bulgur kort in de stoompan en laat hem weer afkoelen. Hierdoor wordt de bulgur zachter en is hij gemakkelijker te mengen met de andere ingrediënten.
2. Bak de Paprikablokjes rood/groen/geel samen met de Kruidenmix in Mexicaanse stijl. Dit geeft een mooie uitbarsting van smaak aan het gerecht.
3. Kook de rozijnen in wat groentebouillon met kurkuma. Hierdoor worden de rozijnen voller en krijgen ze meer smaak.
4. Meng alle ingrediënten onder de bulgur. Zo worden de smaken gelijkmatig over het gerecht verdeeld.
5. Breng verder op smaak met de yedi baharat en eventueel wat extra zout en peper. Maak af met een flinke scheut olijfolie. Dit geeft een mooie rijkdom aan het gerecht en helpt alle smaken samen te brengen.

Dit recept is ook een uitstekende optie voor een buffet dat zijn klanten een veganistische en lekkere optie wil bieden. De bulgur levert een goede bron van complexe koolhydraten, terwijl de paprika's, munt en granaatappel een mooie dosis vitaminen en antioxidanten toevoegen. De olijven en gekonfijte citroen geven het gerecht een lekkere uitbarsting van smaak, terwijl de rozijnen een vleugje zoetheid toevoegen. De kurkuma, yedi baharat en olijfolie zorgen voor een heerlijke smaak en gezondheidsvoordelen.

Allergenen

Gluten



We preserve nature's gifts