

Recept: Bulgur bowl met geitenkaas en gekarameliseerde appeltjes



Aantal personen:

4 personen



Tijd:

50 minuten



Moeilijkheidsgraad



Ingrediënten	Hoeveelheid	Mise en Place (Vorbereitung)
<input type="checkbox"/> Bulgur	250 g (ongekookt)	Afmeten en klaarleggen.
<input type="checkbox"/> Geitenkaas	250 g	In blokjes snijden of verkrummelen.
<input type="checkbox"/> Appels (Jonagold of Elstar)	2 stuks	Wassen, klokhuis verwijderen en in blokjes of dunne partjes snijden.
<input type="checkbox"/> Honing	2 el + 1 el (voor dressing)	Afmeten.
<input type="checkbox"/> Boter of olijfolie	1 el	Afmeten voor karamelliseren.
<input type="checkbox"/> Wortel	3 middelgrote	Schillen en raspen of in fijne reepjes snijden.
<input type="checkbox"/> Rode biet (voorgekookt)	2 stuks	In blokjes snijden.
<input type="checkbox"/> Komkommer	½	Wassen en in halve maantjes snijden.
<input type="checkbox"/> Spinazie of veldsla	200 g	Wassen en droogslingeren.
<input type="checkbox"/> Walnoten of pecannoten	50 g	Grofg gehakt.
<input type="checkbox"/> Gedroogde cranberries	40 g	Afmeten.
Voor de dressing:		
<input type="checkbox"/> Olijfolie	4 el	
<input type="checkbox"/> Honing of ahornsiroop	1 el	
<input type="checkbox"/> Mosterd	1 tl	
<input type="checkbox"/> Citroensap	2 el	
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	



Bulgur koken

Kook de bulgur volgens de instructies op de verpakking, meestal met twee delen water op één deel bulgur. Laat het ongeveer 10 minuten zachtjes koken en daarna nog even trekken met het deksel op de pan. Laat de bulgur vervolgens volledig afkoelen.



Appels karamelliseren

Verhit een eetlepel boter of olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden appelblokjes of -partjes toe en bak ze 2-3 minuten. Roer daarna twee eetlepels honing erdoor en laat de appels kort karamelliseren tot ze goudbruin zijn en licht zacht.



Groenten voorbereiden

Snijd de geschilde wortel, voorgekookte rode biet en komkommer in hapklare stukken. Zorg ervoor dat de rode biet in blokjes en de komkommer in halve maantjes zijn gesneden. Was de spinazie of veldsla grondig en dep deze droog.



Dressing maken

Meng in een kleine kom vier eetlepels olijfolie, twee eetlepels citroensap, één eetlepel honing (of ahornsiroop) en één theelepel mosterd. Roer goed door elkaar tot een egale dressing. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.



Bowl samenstellen

Verdeel de afgekoelde bulgur over vier serveerkommen. Schik de geraspte wortel, rode bietblokjes, komkommermaantjes en spinazie/veldsla netjes in aparte vakjes of cirkels rondom de bulgur. Voeg de gekaramelliseerde appeltjes toe, en werk af met de geitenkaasblokjes, grof gehakte noten en gedroogde cranberries. Giet de dressing over de bowls vlak voor het serveren.