



GARNALENSPIES MET MEDITERRANE BULGURSALADE

met rozemarijolie en yoghurt



Rozemarijn ✳



Aubergine ✳



Rode ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika ✳



Gedroogde oregano



Garnalen ✳



Volkoren bulgur



Rode cherrytomaten ✳



Volle yoghurt ✳

Totaal: 35 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Schijnt de zon? Spies de garnalen op de rozemarijntakjes en leg ze op de barbecue in plaats van in een pan. De groenten kun je ook eenvoudig grillen, alleen de bulgur te bereiden moet je even de keuken in. De garnalen marineer je eenvoudig zelf met knoflook, oregano en olijfolie – een gouden combinatie wat ons betreft!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x kom, 2x bakplaat met bakpapier, kleine kom, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **garnalenspies met mediterrane bulgursalade**.



1 SNIJDEN EN MARINEREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Ris de onderste blaadjes van de **rozemarijn** en snijd fijn ★ – laat een paar blaadjes aan de takjes en houd apart. Snijd de **aubergine** in plakken van ½ cm dik en de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **puntpaprika** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Meng in een kom per persoon 1 tl **oregano** en ½ el olijfolie met de **knoflook** en **garnalen**. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, staan.



4 KOKEN EN MENGEN

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de rest van de **rozemarijn** toe en bak 1 minuut. Voeg daarna de **bulgur** toe en roer goed, zodat alle **bulgur** bedekt is met boter. Voeg de bouillon toe en kook de **bulgur**, afgedekt, in 15 – 17 minuten droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen. Halveer de **cherrytomaten**. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met per persoon ½ tl extra vierge olijfolie en ½ tl **oregano**, peper en zout.



2 ROZEMARIJNOLIE MAKEN

Meng in een andere kom per persoon 1¾ el olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn met de helft van de gesneden **rozemarijn**, peper en zout. Verdeel de **aubergineplakken** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¾ van de rozemarijnolie. Verdeel de **puntpaprika** en de **rode ui** over een andere bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige rozemarijnolie.



5 GARNALENSPIES MAKEN

Spies de **garnalen** op het takje **rozemarijn**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur ★★. Bak de garnalenspiezen en de **cherrytomaten** samen 3 – 4 minuten. Haal de garnalenspiezen uit de pan. Blus de **cherrytomaten** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon en bak nog 2 – 3 minuten. Voeg de **tomaten** toe aan de **bulgur** en roer door.



3 GROENTEN ROOSTEREN

Bak de **aubergineplakken** 18 – 20 minuten in de oven. Keer de plakken na 12 minuten om en zet dan ook de bakplaat met de **puntpaprika** en **ui** in de oven.

★**TIP**: Je bewaart de takjes rozemarijn later als spies voor de garnalen, maar je kunt ook satéprikkers gebruiken.



6 SERVEREN

Verdeel de **bulgur** over de borden en serveer de geroosterde groenten erbij. Leg de garnaalspiezen op de borden en garneer met het yoghurtsausje.

★★**TIP**: Passen niet alle garnalen op de spies? Bak de overige dan in de pan. Heb je weinig tijd? Bak dan alle garnalen in de pan.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rozemarijn (takjes) *	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Garnalen (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Volkoren bulgur (g) 1) 21)	85	170	250	335	420	505
Rode cherrytomaten (g) *	60	125	180	250	305	375
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	2¾	5½	8¼	11	13¾	16½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3609 / 863	551 / 132
Vet totaal (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,7
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	13,1	2,0
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,8	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 21) Soja 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

