

# Bulgursalade met geitenkaas en pecannoten



Een verfrissende salade met verrassende smaakcombinaties. Naast verschillende soorten groente is ervoor gekozen om ook fruit toe te voegen. Een echt zomers gerecht en daarnaast een perfecte salade voor bij de barbecue!



2p



20m



2-3d

## INGREDIËNTEN

- 1 groentebouillonblokje
- 150 g bulgur
- 150 g gerookte kip
- 100 g radijsjes
- 2 lente-uitjes
- 1 takje munt
- 1 granaatappel
- 1 sinaasappel
- 100 g wortel julienne
- 40 g veldsla
- 80 g verse geitenkaas
- 30 g pecannoten

## Voor de dressing

- 4 el sinaasappelsap
- 2 tl mosterd
- 1 tl honing
- peper en zout naar wens



- 1 • Kook 325 ml water en voeg de bouillon toe. Wanneer de bouillon kookt draai je het vuur iets lager en voeg je de bulgur toe. Kook afgedekt ongeveer 12 min. De bulgur mag niet droogkoken. Giet af en laat goed afkoelen zonder deksel.
- 2 • Snijd de kip en de radijsjes in reepjes, de lenteui in ringen en de munt fijn. Halveer de granaatappel en haal de pitjes eruit. Snijd de sinaasappel doormidden en snijd de helft van het vruchtvlees in blokjes en bewaar de andere helft voor de dressing.
- 3 • Meng de bulgur met de wortel, bosui, granaatappelpitjes, kip, munt, veldsla en radijsjes. Brokkel de geitenkaas eroverheen.
- 4 • Pers tenslotte de halve sinaasappel en meng het sap met de overige ingrediënten voor de dressing.
- 5 • Rooster de pecannoten en voeg toe op het moment dat je de salade gaat eten.



Tip

Lekker met een glaasje bruisend water!

## GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
655	23 g	6 g	71 g	16 g	31 g

**MEPAL**

*Voor altijd*