



Bulgursalade met tomaat en munt

*Turkse kisir-stijl bulgursalade met tomatenpuree, verse kruiden en granaatappelsiroop.
Fris, kruidig en licht pittig.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	12'	4	Salade

Ingrediënten

- 250 g fijne bulgur
- 300 ml warm water
- 2 rijpe tomaten
- 1 el tomatenpuree
- 4 lente-uitjes
- 1 handvol platte peterselie
- 1 handvol verse munt
- 3 el olijfolie
- sap van 1 citroen

1 el granaatappelsiroop
1 kl paprikapoeder
zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Doe de bulgur in een ruime kom en giet het warme water erover. Dek de kom af met een bord of vershoudfolie en laat de bulgur 12 minuten wellen tot al het water is opgenomen. Los de bulgur nadien los met een vork.
- 2.** Snijd de tomaten in kleine blokjes. Snijd de lente-uitjes in fijne ringen.
- 3.** Hak de peterselie en de munt fijn.
- 4.** Meng in een kleine kom de tomatenpuree, olijfolie, citroensap, granaatappelsiroop en paprikapoeder tot een gladde dressing.
- 5.** Voeg de tomatenblokjes, lente-ui, peterselie en munt toe aan de bulgur en schep alles voorzichtig door elkaar.
- 6.** Giet de dressing over de salade en meng goed. Kruid naar smaak met zout en peper.
- 7.** Laat de salade minstens 10 minuten rusten zodat de smaken goed kunnen intrekken. Serveer op kamertemperatuur.

Tip

Gebruik fijne bulgur (nr. 1), want die welkt snel en blijft luchtig. Grove bulgur heeft een langere wektijd en geeft een andere textuur.

Granaatappelsiroop vind je in Turkse of Midden-Oosterse winkels en in veel grote supermarkten.

Lekker met

Lekker als bijgerecht bij gegrild vlees of gevogelte, of als licht hoofdgerecht met wat platbrood en yoghurt.

Dranktip

Een frisse ayran of een glas koude muntthee sluit perfect aan bij de kruidige smaken van deze salade.