Bulgur met geroosterde groenten

Bulgur met geroosterde groenten. Een mooi vegetarisch gerecht als hoofdmaaltijd en leftover perfect voor de lunch de volgende dag. Bulgur kom je veel tegen in de Turkse en Marokkaanse keuken. Het wordt gemaakt van harde tarwe (dus niet koolhydraatbeperkt noch glutenvrij). Zeer neutraal van smaak en daarom goed combineerbaar met vele groenten.

Voor 4 personen

Bereidingstijd < 30 minuten

Ingrediënten

- 100 gram bulgur
- 1 courgette
- 2 paprika’s
- 2 rode uien
- 1 bosui
- 1 theelepel harissa kruiden* (voorzichtig want dit is meestal erg pittig)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel verse peterselie
- Optioneel: fetakaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Kook de bulgur volgens de gebruiksaanwijzing en zet deze

apart.

Snij de courgette, paprika’s en rode ui in blokjes.

Leg een stuk bakpapier op een bakplaat, verdeel hierover de groenten en besprenkel dit met de olijfolie en harissakruiden. Meng alles goed door elkaar.

Laat de groente mix voor ongeveer 45-50 minuten roosteren in de oven.

Zodra de groenten enigszins afgekoeld zijn meng ze dan door de bulgur.

Maak het af met wat gesneden peterselie en bosui

Serveer deze warme vegetarische maaltijd met wat fetakaas en nog wat rauwe spinazie of een andere groene bladsla.

*als er geen zout in de harissa zit, voeg dan nog 1 kleine theelepel zout toe.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (exclusief fetakaas)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
185	5,5	0,8	5,6	25	6,4	0,5