



## Kısır / bulgursalade

3 personen / Tijd: ongeveer 35-40 minuten

### Ingrediënten

150 g (zeer) fijngemalen bulgur ((çig)köftelik)

1 grote fijngesneden ui (188,6 g netto)

2 fijngesneden bosuitjes (50 g)

2 fijngesneden groene pepers (20 g)

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

1 el zonnebloemolie (10 g)

1 el tomatenpuree (35 g)

½ el peperpuree (17,5 g)

1 el granaatappelsiroop (15 g)

1 hand fijngehakte platte peterselie

1 hand vers fijngehakte dille

Pul biber (gedroogde chilivlokken)

Sumak

Munt

Peper en zout naar smaak

## Bereidingswijze

1. Doe de bulgur in een grote kom, voeg 150 ml kokend water toe, doe er een deksel op en laat even staan.
2. Doe de zonnebloemolie in een pan en fruit de ui zachtjes tot deze glazig is.
3. Voeg de tomaten- en peperpuree toe en laat even meestoven.
4. Voeg peper en zout toe naar smaak en eventueel een kleine hoeveelheid water om er een mooi mengsel van te maken.
5. Laat op het vuur staan tot het kookt en schakel dan het vuur uit.
6. Roer de gewelde bulgur los met een vork en voeg het uienmengsel toe.
7. Voeg de bosuitjes, de groene peper, het citroensap, de granaatappelsiroop en de kruiden toe en meng goed.



### TIPS

- *Laat voldoende lang in de koelkast staan zodat de salade op smaak kan komen. Breng het gerecht net voor je het opdient verder op smaak met citroensap en/of zout.*
- ⚠ *De smaak van citroensap en zout neemt af naarmate het langer in de koelkast staat doordat de bulgur deze opneemt.*
- *Je kan het tot twee dagen bewaren in de koelkast in een afgesloten verpakking.*

## Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	247
E (g)	7,3
V (g)	4,2
KH (g)	42,2
KH-portie	ongeveer 3,4