

Bulgur

Mango

Salade



Ingrediënten

- 1 kopje bulgur
- 2 kopjes kokend water
- 4 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels citroensap
- 1 groene paprika
- 1/4 komkommer
- 1 mango
- 1 handje rozijnen
- 50 gram gemengde noten
- 2 sjalotjes
- verse munt
- zout en peper



Lunchgerecht, 2 personen

Bereiding: ongeveer 30 minuten

1. Roer in een grote kom bulgur en kokend water door elkaar en laat het 20 minuten staan.
2. Snijd de groene paprika, de komkommer en de mango in blokjes.
3. Snijd de sjalotjes fijn. Knip de verse munt in reepjes, voor ongeveer 3 eetlepels.
4. Neem een leeg (jam-)potje en doe er de citroensap, olijfolie, zout en peper in en schud goed, met het deksel erop;-)
5. Schep de paprika, komkommer, mango, rozijnen, noten, sjalotjes, 2 eetlepels muntreepjes met de dressing door de afgekoelde bulgur.
6. Verdeel de salade over 2 borden en strooi er nog wat verse munt over.

*Eet Smakelijk,
Marthe*



Recipe, Logo & Illustration by Marthe