



ZOMERSE BOWL MET PARELCOUSCOUS EN HALLOUMI



4 PERS.



25 MIN



SALADE

INGREDIËNTEN

- 300 gram bulgur (parelcouscous)
- 2 theelepels gedroogde dragon
- 4 eetlepels milde olijfolie
- 225 gram halloumi
- 30 gram pecannoten
- 1 bosui
- 250 gram aardbeien
- 2 eetlepels appelciderazijn
- 400 gram spinazie
- 1 komkommer



STAP 1

Kook de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat uitlekken. Roer er de helft van de dragon en $\frac{1}{4}$ van de olie door, laat staan tot gebruik.

STAP 2

Snijd ondertussen de halloumi in blokjes van 1 cm. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pecannoten 2-3 min. Laat afkoelen op een bord.

STAP 3

Verhit $\frac{1}{4}$ van de olie in dezelfde koekenpan en bak de halloumi ca. 5 min. tot lichtbruin en knapperig rondom, schep af en toe om. Snijd het bosuitje in dunne ringen, hou het witte gedeelte apart.

STAP 4

Doe $\frac{2}{3}$ van de aardbeien met het witte deel van de bosui, de appelazijn, de rest van de dragon en de rest van de olie in het hakmolentje van de staafmixer en maal tot een gladde dressing. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

STAP 6

Schep de spinazie om met de helft van de dressing en 'masseer' met de hand, zodat de blaadjes iets zachter worden. Snijd de rest van de aardbeien in kwarten. Snijd de komkommer met een dunschiller of kaasschaaf in de lengte in mooie linten. Hak de pecannoten grof.

STAP 7

Verdeel de bulgur over kommen. Verdeel daarover, naast elkaar, de spinazie, halloumi, komkommerlinten en aardbeien. Besprenkel met de rest van de dressing en bestrooi met de rest van de bosui en de pecannoten.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	211 kcal
Vetten	8 gram
Koolhydraten	24,7 gram
Koolhydratenporties	2
Eiwitten	8,8 gram