



Pilav van bulgur (bulgur pilavi)

Bijgerecht

Ingrediënten (4 personen)

400 g bulgur
1 eetl. boter
2 eetl. tomatenpuree
5 dl kippenbouillon (1 blokje opgelost in 5 dl heet water)
1 eetl. olijfolie
1 mespunt cayennepeper
1 koffiel. zout
1 koffiel. peper

Vorbereiding (5 min.)

Spoel de bulgur in een fijne zeef onder koud water. Laat uitlekken.

Bereiding (20 min.)

- Verhit de olijfolie met de boter in een kookpot en voeg de tomatenpuree en de bulgur toe. Roerbak even.
- Kruid met de peper, het zout en de cayennepeper, en voeg de bouillon toe.
- Bring aan de kook en laat 15 min. afgedekt sudderen op een zacht vuur, tot de bulgur gaar is.

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	432 kcal	Vetten	8,7 g
Eiwitten	14,0 g	Koolhydraten	70,0 g

Turkse rauwkostsalade (salata)

Bijgerecht

Ingrediënten (4 personen)

4 tomaten
4 lente-uitjes
2 komkommers
1 citroen
1 plantje platte peterselie
3 eetl. olijfolie
zout

Vorbereiding (10 min.)

- Schil de komkommers en snij in kleine blokjes.
- Snij de tomaten in kleine blokjes.
- Snipper de lente-uitjes en de platte peterselie fijn.
- Pers de citroen.

Bereiding (2 min.)

Meng de groenten en de platte peterselie in een mengkom. Werk af met het citroensap, de olijfolie en zout.

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	100 kcal	Vetten	7,5 g
Eiwitten	2,9 g	Koolhydraten	5,3 g

Yoghurtsaus met knoflook en komkommer (cacik)

Bijgerecht/Koude saus

Ingrediënten (4 personen)

450 g volle yoghurt natuur
1/2 komkommer
1/4 plantje dille
2 teentjes knoflook
zout

Vorbereiding (10 min.)

- Schil de halve komkommer en snij in kleine blokjes.
- Snipper de dille fijn.

Bereiding (5 min.)

- Meng de yoghurt met 1 dl water in een mengkom en voeg de komkommer en de fijngesnipperde dille toe.
- Pers het knoflook en meng onder de yoghurt. Kruid met zout en meng goed.
- Giet de saus in 4 potjes.

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	82 kcal	Vetten	3,6 g
Eiwitten	4,8 g	Koolhydraten	7,5 g