



BULGHUR PAPRIKA COURGET WORTEL ZALM



Ingrediënten (voor 4 personen) :

- 2 zakjes bulgur van 125 g
- 300 g wortelen
- 3 rode paprika's
- 2 courgetten
- 4 zalmmoten van 150 g
- gezonde margarine
- viskruiden
- dragon
- vetarm visbouillonpoeder



Bereidingswijze:

- Kook de bulghur gaar in 10 minuten of aangegeven zoals op de verpakking.
- Giet de bulghur af, maar laat nog een kleine hoeveelheid vocht over in de pot.
- Los hierin het bouillonpoeder op en roer goed door de bulghur.
- Schil de wortelen en snij in schijven.
- Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snij ze in groffe stukken.
- Was de courgetten en snij in schijven.
- Kook of stoom alle groenten gaar.
- Kruid de zalmmoten met viskruiden en bak ze gaar in de gezonde margarine.
- Schik op een bord de groenten, daarop de bulghur en daarop de zalmoot.
- Werk af met dragon en dien op.
- Smakelijk!
-