



INGREDIENTEN

225 g halloumi

160 g bulgur

150 g cherrytomaatjes (poffen oven)

100 g granaatappel

60 g veldsla

½ bouillonblokje

½ citroen

5 g peterselie

½ komkommer

1 courgette

kokend water

EXTRA INFO

- Bulgur is licht verteerbaar en bevat veel vezels en vitamine B.
- Cherrytomaatjes zijn rijk aan lycopeen en vitamine C, bevordert de weerstand en beschermt tegen vrije radicalen.
- Granaatappel is hoog in antioxidanten en vitamine C, wat het immuunsysteem versterkt en ontstekingen vermindert.
- Halloumi is rijk aan eiwitten en calcium, essentieel voor de ontwikkeling van de baby's botten. Controleer op gepasteuriseerde varianten om risico op listeria te vermijden.
- Was rauwe groenten steeds goed ter preventie van toxoplasmose.

Halloumi Bulgur Salade



2 personen



30 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Was de cherrytomaatjes en leg ze in een ovenschaal.
3. Pof de tomaatjes ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Bereid de bulgur samen met het bouillonblokje volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Halveer de komkommer, verwijder de zaadlijsten, en snijd hem vervolgens in plakjes.
6. Hak de peterselie fijn.
7. Meng de sla met de komkommer en granaatappelpitjes.
8. Voeg de gehakte peterselie en het sap van de citroen toe aan de bulgur.
9. Snijd de halloumi in plakken en bak deze goudbruin aan beide kanten in een beetje olie.
10. Snijd de courgette in schijfjes en bak deze ook goudbruin in de pan.
11. Meng de groenten met de bulgur en serveer met de gebakken halloumi en gepofte tomaatjes.