

# Bulgursalade

## met gemarineerde vis



### Ingrediënten voor 4 personen:

*Ingrediënten voor de vis:*

- 500g kabeljauwfilets
- 2 citroenen
- peper en zout

*Ingrediënten voor de bulgur:*

- 100 g bulgur
- 2 tomaten
- 150 g geschilde komkommer
- 3-4 takjes munt
- 1 citroen
- 4 eetlepels olijfolie
- Peper & zout



### Bereidingswijze

*Bereiding van de vis:*

- Snijd de kabeljauwfilets in reepjes en dan stukjes van 3cm lang. Leg deze in een diepe schaal, pers de citroenen over de vis en kruid met peper en zout.
- Laat dit minstens 30 minuten marineren in de koelkast. Roer dit af en toe door.

*Bereiding van de bulgur:*

- Neem een volume water die 2 en een halve keer groter is dan het volume bulgur.
- Breng het water met zout en een paar takjes munt aan de kook.
- Giet vervolgens het water over de bulgur in een grote kom. Meng alles goed samen, bedek de kom met een handdoek en laat de bulgur zwellen.
- Roer met een vork in de bulgur om de korrels te scheiden.
- Haal de pitten uit de tomaten en de komkommer. Snijd alles in blokjes.
- Meng alles met de bulgur. Werk af met zout, peper, citroensap en olijfolie.
- Laat dit minstens 1uur afkoelen in de koelkast.
- Als alles klaar is, serveer de vis met de bulgur en een blaadje munt als decoratie.

### Tips

- Wat is bulgur? Bulgur is een graanproduct die op couscous lijkt. Maar couscous wordt van het griesmeel van harde tarwe of gierst gemaakt (een beetje zoals pasta). Om bulgur te maken, moet je eerst de tarwekorrels stomen, drogen en vervolgens malen. De bulgurkorrels zijn daardoor een beetje groter en hebben een lichte nootachtige smaak in tegenstelling tot de couscousskorrels.
- Verdraag je nog paprika na je bariatrische ingreep? Test het recept ook eens uit met paprika.