



## FRISSE BULGURSALADE MET GROENE ASPERGES

### NODIG (± 4 KOMMETJES ALS BIJGERECHT):

100 gram bulgur  
250 gram groene asperges  
10 gram pijnboompitten, geroosterd  
1 teen knoflook, fijngehakt  
sap van 1 limoen  
3 stengels lenteui, in dunne ringetjes  
4 tomaten in blokjes  
paar takjes verse munt  
paar takjes verse platte peterselie  
2 el lekkere olijfolie  
peper en zout naar smaak  
olijfolie om in te bakken

### DOEN:

1. Kook de bulgur volgens de verpakking. Was de groene asperges en snijd 2-3 cm af van de onderkant. De uiteinde van de asperges schillen en snijd in stukken van ongeveer 2 cm.
2. Bak de stukjes asperges in olijfolie en knoflook totdat ze gaar zijn (± 5 minuten, ligt aan de dikte van de asperges).
3. Hak de verse kruiden fijn (maar laat een blaadjes heel, voor de garnering). Meng de bulgur met limoensap, goede olijfolie, stukjes tomaat, lente-ui, gebakken asperges, pijnboompitten en verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met een munt of peterselie.

Smullen maar!



[WWW.BONAPETIT.NU](http://WWW.BONAPETIT.NU)