

# Bulgur



## Bijgerecht

bulgur

**4 personen**

**Land:** Turkije

**Bereidingstijd:** 30 minuten

**Seizoen:** hele jaar door



## Ingrediënten

- 2 kopjes bulgur
- 4 kopjes heet water
- 1 ui
- 2 tomaten
- 1 blokje runderbouillon
- 6-7 eetlepels zonnebloemolie
- zout & peper
- gedroogde munt

## Bereidingswijze

1. Snipper de ui fijn, snij de tomaten in blokjes,
2. Doe olie in de pan en bak de ui en tomaten tot ze gaar zijn. Doe de bulgur in de pan en bak deze 3-4 minuten mee.
3. Giet heet water op de bulgur en roer deze met een houten lepel. Doe het bouillonblokje erbij en roer. Voeg zout en peper toe. Laat het sudderen op een laag vuur en roer af en toe. Als het water verdampt is, zet je het vuur uit. Wacht 15 minuten voor je de deksel van de pan haalt.
4. Serveer de bulgur met gedroogde munt.

## Tenslotte

Bulgur (ook wel bulghur of boelgoer genoemd) heeft een belangrijke plek in de Turkse keuken. Het is gezond, goedkoop en zeker heel lekker. Het zijn durum tarwekorrels die worden gekookt en gedroogd, vooral in het Midden Oosten en Turkije. Bulgur is een heel goed alternatief voor aardappelen en heeft een kooktijd van zo'n 10 minuutjes. Bulgur kun je zowel warm als koud eten (nadat het bereid is natuurlijk). Bekende gerechten met bulgur zijn bijvoorbeeld **Bulgur Pilavi** (dat is bovenstaand recept) en tabouleh (een Libanese salade die ik elders op deze website beschrijf). Er zijn verschillende bulgur formaten; van fijn tot grove korrel. **Bulgur als bijgerecht**. Smelt, op een matig vuur, 6 el boter in een pan. Voeg de bulgur toe en bak het al omscheppend ± 4 minuten. Schenk er dan zoveel van 6 dl bouillon van blokjes bij dat er een vingerdik boven de bulgur staat. Voeg zout naar smaak toe en breng het aan de kook. Laat de bulgur met het deksel op de pan op een laag vuur (met vlamverdeler) in ± 25 minuten gaar worden. Roer er op het laatst 1 handje fijngesneden platte peterselie door. **Bulgursalade met kikkererwten** (Safsouf) ivoor 200 g fijne bulgur **6** personen is een eenvoudige salade uit de Bekaavallei. Week 200 gr bulgur circa 20 minuten in koud water, giet hem af en druk het teveel aan water eruit. Vermeng 2 fijngesneden tenen knoflook, sap van 2-3 citroenen, zout en zwarte peper en 7 el extra vergine olijfolie in een kom. Laat 400 gr uitgelekte kikkererwten uit blik hierin 10 minuten marinieren en schep de bulgur erdoor. Snijd een flinke bos bladpeterselie (ca. 250 gr) flinke bos munt (ca. 90 gr) ragfijn en meng ze vlak voor het opdienen door de salade. Tot slot **Bulgursalade Kisir** voor **6** personen is een salade uit Gaziantep in Turkije. Je hebt er de fijne (niet middelfijne) bulgur voor nodig die in winkels voor oosterse producten te koop is. Chilipepers zorgen voor een lekker pittige smaak, maar je kunt ze ook weglaten. Geef er een paar slablaadjes bij die als schep kunnen dienen. Doe 200 gr fijne bulgur in een schaal, overgiet met 1 1/4 dl kokend water, roer en laat het 15-20 minuten zwellen tot de korrels gaar zijn. Voeg niet meer water toe, omdat er nog tomatenpuree en citroensap bij gaan. Meng er grondig 1 el tomatenpuree, sap van 1 1/2 citroen en 5 el extra vergine olijfolie, 1 fijngehakte rode of groene chilipeper en wat zout doorheen. Snijd het bovenste deel van het groen van 5-7 bosuitjes af en de rest in dunne ringetjes. Doe bosui en tomatenblokjes met de peterselie en de munt bij de salade en schep alles luchtig door elkaar. Schik de slablaadjes van 1- 2 little gem of mini Romanasla rondom. Je kunt ook balletjes ter grootte van een klein ei van de salade maken en elk in het holletje van een blad leggen als hapje.