

Kruidige Bulgur – Gezond, Vezelrijk en een Perfecte Aardappelvervanger



Een smaakvolle en voedzame bijgerecht, ideaal voor wie bewust met voeding omgaat.

Op zoek naar een gezondere vervanger voor aardappelen? **Bulgur** is een uitstekende keuze, vooral voor mensen met diabetes of iedereen die op zoek is naar langzame koolhydraten. Deze **kruidige bulgur** is licht, voedzaam en zit vol smaak door specerijen en een vleugje citroen. Perfect als bijgerecht bij groenten, vlees of vis!

Welke bulgur kies je?

Bulgur is er in verschillende soorten, variërend van **zeer fijn tot grof**. De keuze heeft invloed op de textuur en bereiding:

- **Fijne bulgur** – Ideaal voor salades zoals tabouleh, hoeft vaak alleen geweekt te worden.
- **Middelgrote bulgur** – Geschikt voor pilafs en bijgerechten, neemt goed smaken op.
- **Grove bulgur** (zoals in dit recept) – Heeft een stevige bite en blijft luchtig na koken, perfect als vervanger voor aardappelen, rijst en pasta's.

Tip: Grove bulgur blijft mooi korrelig en vult goed, waardoor het een uitstekende optie is voor warme gerechten.

Benodigdheden

- Een kookpan
- Een zeef om af te gieten
- Een snijplank en mes

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 250 g grove bulgur
- **Ruim water** om in te koken
- 1 grote ui, of 2 sjalotjes, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tl komijnpoeder
- ½ tl kurkuma
- 1 tl paprikapoeder
- Snufje kaneel (optioneel, voor een warme smaak)
- 1 el olijfolie
- 1 handje verse peterselie, fijngehakt
- 1 el citroensap + rasp van een halve citroen
- Zout en peper naar smaak
- **Optioneel:** 1 rode chilipeper, fijngesneden (met of zonder pitjes, naar smaak)
- **Optioneel:** een handje geroosterde pijnboompitten of amandelschaafsel

Bereidingswijze

1. Bulgur koken

- Breng een ruime pan water aan de kook (zoals bij pasta).
- Voeg de bulgur toe en laat zachtjes ± **15 minuten koken zonder deksel** tot hij gaar is.
- Giet af in een zeef en laat goed uitlekken.

2. Kruiden bakken

- Verhit in dezelfde pan de olijfolie of boter.
- Bak de ui en knoflook glazig.
- Voeg komijn, kurkuma, paprikapoeder en eventueel een snuf kaneel toe en bak 1 minuut mee.

3. Mengen en afwerken

- Voeg de uitgelekte bulgur toe en schep goed om, zodat de kruiden zich verdelen.
- Breng op smaak met zout, peper, citroensap en -rasp.

4. Serveren

- Meng de verse peterselie erdoor.
- Bestrooi eventueel met geroosterde pijnboompitten of amandelschaafsel voor extra crunch.

Waarom bulgur een goede aardappelvervanger is

Gezonder en beter voor de bloedsuikerspiegel

- Bulgur heeft een **lagere glycemische index** dan aardappelen, wat betekent dat het **de bloedsuikerspiegel stabiel houdt**.
- Door de hogere hoeveelheid vezels en langzame koolhydraten blijf je langer verzadigd.
- Dit maakt het een uitstekende keuze voor mensen met **diabetes** of iedereen die een gezondere koolhydraatbron zoekt.

Variatietips

- Voeg extra groenten toe, zoals fijngesneden paprika of courgette, en bak deze kort mee voor een nog voedzamere maaltijd.
- Wil je een pittige twist? Voeg een snufje cayennepeper, chilipoeder of fijngesneden ½ rode peper toe, met of zonder pitjes, afhankelijk van hoe pittig je het wilt.

Bewaartips

Koeling:

- Bewaar de afgekoelde bulgur in een luchtdichte doos in de koelkast. **Blijft 2-3 dagen goed.**

Invriezen:

- Laat de bulgur volledig afkoelen en bewaar hem in een diepvriesbakje of zakje.
- **Blijft tot 1 maand goed.**
- Tip: Ontdooi en verwarm in een pan met een klein beetje water of olie om uitdroging te voorkomen.

Opwarmtips

Oven:

- Verwarm de oven voor op **180°C** en bak de bulgur 10-15 minuten tot hij weer warm en luchtig is.

Airfryer:

- Verwarm de airfryer voor op **160°C** en warm de bulgur in **5-7 minuten** op.

Niet aanbevolen:

- Opwarmen in de **magnetron** maakt de bulgur vaak te droog of kleverig. Gebruik liever de oven of pan.

Een gezonde, smaakvolle en diabetesvriendelijke vervanger voor aardappelen!