



325 gram
groenten per
portie *

Frisse bulgursalade met burrata

muntolie en geroosterde venkel en paprika

Een heerlijke en voedzame salade met gesmoorde groenten. Door de venkel en paprika te roosteren krijgen ze een zachte en zoete smaak. Heerlijk in combinatie met bulgur, fluweelzachte burrata en muntolie.

30 min | 659 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	225	300
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Komijnzaad	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Bulgur	<i>g</i>	75	150	225	300
Burrata	<i>g</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olie en boter	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Was de venkel en snijd in dunne plakjes. Pel de sjalot en snijd in partjes. Spreid alles uit over de bakplaat en besprenkel royaal met olie, komijnzaad en de helft van de limoensap. Bak 20-25 minuten in de hete oven, zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Hak de munt en meng met de olijfolie en de andere helft van het limoensap. Dit mag met de hand, maar ook in een hakmolentje zodat de olie mooi groen kleurt.
4. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de bulgur in een kom, giet het kokendhete water erover totdat de bulgur net onder water staat en laat afgedekt 5 minuten staan. Roer daarna los met een vork en een beetje boter.
5. Verdeel de bulgur en geroosterde groenten over de borden. Laat de burrata uitlekken, leg erbij en druppel de muntolie erover.

Tip: Liever geen oven gebruiken? Je kunt de groenten ook kleinsnijden en op een hoog vuur bakken of wokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

