



Bulğur bowl met geëgrilde aubergine

tofu en vijgen dressing

Vandaag serveren we een bulğur bowl met geëgrilde aubergine en tofu. Deze maaltijd is heel makkelijk te bereiden. De meeste tijd gaat zitten in het grillen van de aubergine in de oven. Heerlijk met een zoetzure dressing erbij. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

30 min | 725 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

Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Volkoren bulgur	g	75	150	225	300
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	150	300	400	600
Tofu naturel	g	100	200	250	400
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Vijgen spread	g	15	30	45	60

zelf toevoegen:

Olijfolie en/of vegan boter	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Zorg dat de oven goed heet is. Halveer de aubergine in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees en laat daarbij de schil heel. Leg de aubergine met het vruchtvlees naar boven in een ovenschaal. Besprenkel royaal met olijfolie, paprikapoeder, zout en peper. Plaats tenminste 30 minuten in de voorverwarmde oven totdat de aubergine heel zacht is.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Kook de bulgur in 10-12 minuten gaar, giet daarna het water af en laat afgedekt nagaren. Roer de bulgur daarna los met een vork. Voeg een beetje olijfolie of (vegan) boter toe voor smeuijge bulgur. Maak op smaak met komijn, zout en peper.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was of schil de wortel en rasp grof. Dep de tofu droog en snijd in blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de tofu samen met de ui in 8 minuten rondom bruin en gaar. Benig op smaak met de ras el hanout, zout en (chili)peper. Snijd de munt grof en strooi over de tofu.
4. Verdun de vijgenspread met azijn en water zodat je een sausje krijgt. Gebruik per persoon een ruime kom of diep bord en leg de ingrediënten mooi naast elkaar. Serveer met de vijgendressing.

Tip: Heb je weinig tijd? Dan is het ook heel lekker de aubergine te grillen of te bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

