



Pompoensalade met bulgur, kikkererwten

amandelschaafsel en verse munt

Bulgur is een voorggekookt graanproduct gemaakt van gebroken tarwekorrels (meestal durumtarwe). Bulgur heeft een nootachtige smaak en een stevige, lichtvezelige structuur, waardoor het ideaal is voor salades, bijgerechten, soepen of warme gerechten. Het product is rijk aan vezels en voedingsstoffen en biedt een gezonde, duurzame basis voor dagelijkse maaltijden.

40 min | 762 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
Amandelschaafsel	<i>g</i>	15	25	40	50
Kikkererwten	<i>g</i>	200	400	600	800
Ras el hanout	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Oranje pompoen	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Bulgur	<i>g</i>	75	150	225	300
Paprika	<i>st</i>	0.5	1	2	3
Sinaasappel, sap	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse munt	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
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 een droge bakpan en rooster het amandelschaafsel lichtbruin. Haal uit de pan en leg opzij. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken (of dep droog). Verhit olie in de pan en bak de kikkererwten 10 minuten op een middelhoog vuur. Schud de pan regelmatig en breng op smaak met, ras el hanout, zout en peper.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de wortel en snijd in kleine blokjes. Was de pompoen, halveer en verwijder de pitten en draden. Snijd de pompoen in kleine stukken. Kook de wortel samen met de pompoen 15 minuten. Giet het water af en laat uitdampen.
3. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de bulgur in een kom. Schenk 2x de hoeveelheid kokend water erbij, dek af en laat ongeveer 5 minuten wellen. Gebruik een vork om de bulgur los te maken zodat deze niet plakt. Maak op smaak met olijfolie, peper en zout.
4. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.
5. Meng de bulgur met wortel, pompoen, paprika en kikkererwten. Besprenkel met sinaasappelsap en kruid met peper en zout. Strooi het amandelschaafsel erover en werk af met kleingesneden munt.

Tip: Het is ook heel lekker de schil van de sinaasappel (zonder het witte vruchtvlees) heel klein te snijden en door de bulgur te scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

