



## Bulğur met geğrilde groenten

falafelballetjes en hummus dressing

Vandaag op het menu: een heerlijk ġerecht met bulğur. Zo ġemaakt, voedzaam én enorm lekker. Je kunt dit ġerecht zowel warm als koud eten. De smaakmaker in dit ġerecht is de ras el hanout, een kruidenmengsel van minstens 12 ingrediënten.

25 min | 776 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
Courgette	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<b>g</b>	125	250	400	500
Ras el hanout	<b>tl</b>	1	2	3	4
Bulgur	<b>g</b>	75	150	225	300
Rode ui	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Falafelballetjes	<b>g</b>	75	150	240	300
Hummus	<b>g</b>	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
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. Was de courgette en snijd in dunne plakjes of staafjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stroken. Verhit olie in een grillpan (of bakpan) en grill of bak de groenten, totdat de plakjes mooi bruin zijn van kleur. Breng op smaak met ras el hanout, zout en (chili)peper.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Kook de bulgur in 12 minuten gaar, giet daarna het water af en laat afgedekt nagaren. Schep de gegrilde groenten erdoor.
3. Pel intussen de ui en snijd in dunne halve ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de falafelballetjes samen met de ui op een middelhoog vuur goudbruin in 3-5 minuten.
4. Klop de hummus met een scheutje water of citroensap los in een schaalteje en kruid eventueel met (chili)peper. Serveer de bulgur met de gegrilde groenten, falafelballetjes en hummus dressing.

*Tip: Heb je geen tijd of zin om te grillen? Dan kun je de groenten ook klein snijden en op een hoog vuur bakken in een pan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

