


# Tabouleh met grapefruitdressing

## vijgen en verse kruiden

Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken. Het hoofdingrediënt is bulgur, op smaak gebracht met verse kruiden zoals peterselie en verse munt. Bulgur is een graan dat wordt gemaakt uit verschillende soorten tarwe. Deze korrels worden eerst gestoomd, daarna gedroogd en vervolgens vermalen of gebroken. Vandaag eten we deze fijne salade met grapefruit en vijgen. Lekker fris!

25 min | 661 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Bulgur | g | 75 | 150 | 225 | 300 |
| Beluga linzen | g | 35 | 70 | 105 | 140 |
| Komkommer | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Tomaat | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Verse peterselie | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Verse munt | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Grapefruit | st | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1 |
| Ras el hanout | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Vijg | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *zelf toevoegen:* | | | | | |
| Olijfolie extra vierge | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Agavesiroop | tl | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1 |
| Paprikapoeder | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| 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. Breng een pan met ruim water aan de kook (2,5 keer zoveel water als de bulgur). Kook de bulgur in 7 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat 10 minuten afgedekt staan.
2. Breng intussen een kleine pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook ze 10-15 minuten. Giet vervolgens het water af.
3. Was de komkommer en tomaat en snijd heel klein. Snijd de verse peterselie en munt heel fijn (bewaar wat voor de garnering).
4. Schil de grapefruit en verwijder de vliesjes zodat je enkel het vruchtvlees overhoudt (vang het sap op). Snijd dit in kleine stukken. Snijd ook de vijg in stukjes.
5. Maak een dressing door de olijfolie extra vierge los te kloppen met een beetje grapefruitsap, ras el hanout, agave-siroop, zout en (chili)peper. Meng de dressing met de bulgur, linzen, tomaat, komkommer, peterselie en munt in een grote kom. Maak op smaak met het paprikapoeder, de rest van de ras el hanout, zout en peper.
6. Schep alles op een mooie schaal en garneer met de grapefruit en vijgen. Besprenkel eventueel met nog wat olijfolie extra vierge.

*Tip: Als je alle ingrediënten tijdens het bereiden apart houdt, kun je bij het serveren het bord leuk opmaken!*

*Biologisch*

*info@ekomenu.nl*
*info@ekomenu.be*

*Schrijf je in voor onze nieuwsbrief*