



420 gram
groenten per
portie *

Parelgort met halloumi

aubergine, courgette en paprika

Parelgort is gepelde gerst die geslepen is tot een gladde ronde korrel. Je kunt van alles ermee maken. Het kan in de soep, als risotto, in een salade en zelfs als toetje. De smaak is vrij neutraal, dus er valt veel mee te experimenteren. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

35 min | 733 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
Parelgort	g	75	150	225	300
Rode ui	st	1	1	2	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	75	150	250	300
Halloumi	g	50	100	120	200
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Boter	el	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 water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de parelgort in een zeef onder de kraan en kook circa 20 minuten op een middelhoog vuur. Giet daarna het water af en laat uitdampen. Voeg een klontje boter toe en maak op smaak met peper en zout.
2. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Was de courgette en aubergine en snijd in gelijke stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Verhit olie in een grote bakpan en roerbak de ui, courgette, aubergine en paprika 10 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met ras el hanout.
3. Snijd de halloumi in stukken en gril of bak in een aparte pan op een hoog vuur aan alle kanten goudbruin (circa 3 minuten).
4. Meng de parelgort met de groenten. Hak de munt grof en schep erdoor. Proef en breng verder op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Serveer de parelgort met de groenten en leg de halloumi erop.

Tip: Je kunt ook een lekkere munt olie te maken, door de munt te pureren met een vijzen en er olijfolie extra vierge, zout en peper aan toe te voegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

