



## Tabouleh met radicchio, kikkererwten en verse kruiden

Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken. Het hoofdingrediënt is bulgur, op smaak gebracht met verse kruiden. Bulgur is een graan dat wordt gemaakt uit verschillende soorten tarwe. Radicchio is in Italië een veel gegeten groente en de naam wordt ook op z'n Italiaans uitgesproken: het klinkt als radikkio met een harde k. Het is familie van de witlof en heeft ook die iets bittere smaak.

20 min | 744 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

|                  |    |      |     |      |     |
|------------------|----|------|-----|------|-----|
| Kikkererwten     | g  | 185  | 370 | 550  | 740 |
| Bulgur           | g  | 75   | 150 | 225  | 300 |
| Radicchio        | st | 0.25 | 0.5 | 1    | 1   |
| Sinaasappel      | st | 0.25 | 0.5 | 1    | 2   |
| 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 | 0.75 | 1   |

*zelf toevoegen:*

|                          |    |      |     |      |   |
|--------------------------|----|------|-----|------|---|
| Olijfolie                | el | 1    | 3   | 4    | 6 |
| Paprikapoeder            | tl | 1    | 2   | 3    | 4 |
| Citroensap               | el | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1 |
| Siroop of balsamicoazijn | tl | 1    | 1   | 2    | 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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog. Verhit olie in een pan en bak de kikkererwten in 15 minuten knapperig. Schud de pan regelmatig en breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper (of andere specerijen die je lekker vindt).
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de bulgur in 7 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat 10 minuten afgedekt staan. Roer daarna los met een vork.
3. Maak de bladeren van de radicchio los van het stronkje. Was in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd in de lengte in dunne stroken. Verhit olie in een bakpan en roerbak de radicchio 3-5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met de uitgeknepen sinaasappel, zoete siroop of balsamicoazijn, want de radicchio is vrij bitter van smaak.
4. Was de komkommer en tomaat, snijd in blokjes en strooi wat zout erover. Snijd de verse peterselie en munt grof. Doe alles in een kom en meng de komkommer, tomaat, radicchio met citroensap. Voeg driekwart van de verse kruiden toe en breng op smaak met zout en peper.
5. Doe de bulgur op de borden en schep de groente erbij of erdoor. Garneer met de krokante kikkererwten en overgebleven verse kruiden.

*Tip: Geheime tip: laat een klontje boter meesmelten met de bulgur.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

