



350 gram  
groenten per  
portie \*

## Frisse bulgursalade met burrata

peterseliecoulis en geroosterde venkel en paprika

Een heerlijke en voedzame salade met geroosterde groenten uit de oven. Door de venkel en paprika te roosteren krijgen ze een zachte en zoete smaak. Heerlijk in combinatie met bulgur, fluweelzachte burrata en peterseliecoulis.

30 min | 682 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
Puntpaprika	g	100	200	250	300
Gele paprika	st	1	1	1	2
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Sjalot	st	1	2	2	3
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Bulgur	g	75	150	225	300
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Burrata	g	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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 de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de paprika en snijd in grove stukken. Was de venkel en snijd in dunne plakjes. Pel de sjalot en snijd in partjes. Spreid alles uit over de bakplaat en besprenkel royaal met olie. Bak 20-25 minuten in de hete oven, zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Was de peterselie en snijd klein. Breng een kleine pan met een laagje water aan de kook. Laat de peterselie erin vallen en kook 1 minuut. Mix de peterselie heel fijn met het kookvocht (1 el per persoon) en olijfolie extra vierge (1 el per persoon). Kruid met zout en peper en laat afkoelen in de koelkast. Verdun de coulis eventueel met en beetje water.
4. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Pel de knoflook, plet met je mes en voeg toe aan de pan. Kook de bulgur in 8 minuten gaar en giet het water af. Zet zonder deksel opzij. Hak de knoflook in kleine stukjes en meng samen met de ras el hanout door de bulgur. Proef en maak op smaak met peper en zout.
5. Verdeel de bulgur en geroosterde groenten over de borden. Laat de burrata uitlekken, leg erbij en druppel de peterseliecoulis erover.

*Tip: Liever geen oven gebruiken? Je kunt de groenten ook kleinsnijden en op een hoog vuur bakken of wokken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

