

Bulgur met beluga linzen, bimi

en een pangrattato van ansjovis en munt

Een gerecht dat lekker is bij de lunch, avondeten of hopelijk met mooi weer op een kleedje. Makkelijk vooraf klaar te maken en nog even op te warmen of zelf koud te eten. Pangrattato wordt ook wel de Parmezaan voor de armen genoemd, maar je zult merken dat het gewoon erg lekker is! Krokant, zoutig en fris.

25 min | 685 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	50	100	150	200
Hamburger broodje	st	0.5	1	1.5	2
Ansjovis filets	g	15	30	45	60
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Ui	st	1	2	3	4
Bimi	g	100	200	200	400
Spinazie	g	100	200	400	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Gemalen komijn	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 water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de Beluga linzen in een zeef onder de kraan en kook 15-20 minuten. Giet daarna het water af.
2. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de bulgur in een kom met een scheutje olijfolie. Schenk 2x de hoeveelheid kokend water erbij. Dek af en laat ongeveer 5 minuten wellen. Gebruik een vork om de bulgur los te maken zodat deze niet plakt. Meng de voorgekookte linzen erdoor.
3. Scheur het brood in stukjes, of snijd heel klein. Verwarm olie in een bakpan en bak het brood knapperig. Snijd de ansjovis en munt heel fijn en verwarm met het brood mee. Pers de knoflook erboven uit en hussel alles goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper, schep uit de pan en zet opzij voor later.
4. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Snijd de bimi kleiner. Was de spinazie grondig en laat uitlekken. Verwarm olie in de bakpan van het brood en bak de ui en bimi 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een klontje boter en water toe en laat afgedekt 5-7 minuten zachtjes stomen. Doe tenslotte de spinazie erbij, laat slinken en breng op smaak met komijn, zout en peper.
5. Schep de groenten door de bulgur en verdeel de pangrattato op het laatste moment erover. Of serveer de bulgur en groenten naast elkaar.

Tip: Gebruik de olie uit het blikje van de ansjovis voor extra smaak.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief