

Bulgur met falafel, dadels en za'ataryoghurt

boerenkool en paprika

Vandaag een overheerlijk en supersnel gerecht met kruidige falafelballetjes. Deze gefrituurde balletjes van gestampte kikkererwten en/of tuinbonen zijn niet meer weg te denken uit de Midden-Oosterse keuken. Nog lekkerder: met za'ataryoghurt.

20 min | 760 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
Dadels zonder pit	g	2	4	6	8
Ui	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Boerenkool	g	125	250	350	500
Za'atar kruiden	tl	1	2	3	4
Volle roeryoghurt	ml	50	100	150	200
Falafelballetjes	g	75	150	240	300
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	3	4	6
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Komijnpoeder	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 bulgur in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat nagaren. Gebruik een vork om de bulgur los te maken zodat deze niet plakt. Voeg de olijfolie, paprikapoeder en komijnpoeder toe.
2. Snijd de dadels in kleine stukjes en meng door de bulgur. Breng op smaak met peper en zout en zet afgedekt opzij.
3. Pel de ui en snijd in partjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak de ui en paprika 2 minuten op een hoog vuur.
4. Was de boerenkool in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd klein (ook de harde nerven). Voeg de boerenkool toe aan de pan en roerbak 5-10 minuten, totdat de kool slinkt en enigszins zacht wordt. Meng de za'atar kruiden met de yoghurt en maak op smaak met peper en zout.
5. Verhit olie in een andere bakpan en bak de falafelballetjes goudbruin in circa 4-5 minuten. Serveer de bulgur met de groenten, za'ataryoghurt en falafelballetjes.

Tip: Je kunt ook een handje boerenkool in de oven roosteren. Als je het 'masseert' met olie en specerijen krijg je heerlijk krokante boerenkool-chips.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief