



Bulgur met gegrilde groenten

falafelballetjes en hummus dressing

Vandaag op het menu: een heerlijk gerecht met bulgur. Zo gemaakt, voedzaam én enorm lekker. Je kunt dit gerecht zowel warm als koud eten. De smaakmaker in dit gerecht is de ras el hanout, een kruidenmengsel van minstens 12 ingrediënten.

15 min | 785 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
Courgette	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	125	250	400	500
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Bulgur	g	75	150	225	300
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Falafelballetjes	g	75	150	240	300
Hummus	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
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. Was de courgette en snijd in dunne plakjes of staafjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stroken. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen.
2. Verhit olie in een grillpan (of bakpan) en grill of bak de groenten, totdat de plakjes mooi bruin zijn van kleur. Breng op smaak met ras el hanout, zout en (chili)peper. Rooster het komijnzaad kort in een droge bakpan.
3. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de bulgur in een kom en voeg kokend water toe totdat het net onder staat. Dek af en laat een paar minuten wellen. Gebruik een vork om de bulgur los te maken zodat deze niet plakt, maak op smaak met de limoensap, olijfolie, peper, zout en geroosterde komijn. Schep de gegrilde groenten erdoor.
4. Verwarm olie in een bakpan en bak de falafelballetjes op een middelhoog vuur goudbruin in 3-5 minuten.
5. Klop de hummus met een scheutje water of limoensap los in een schaalteje en kruid eventueel met (chili)peper. Serveer de bulgur met de gegrilde groenten, falafelballetjes en hummus dressing.

Tip: Heb je geen tijd of zin om te grillen? Dan kun je de groenten ook klein snijden en op een hoog vuur bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

