



Frisse salade met watermeloen en bulgur

munt en feta

Onze meloenen zijn geen waterbommetjes, maar heerlijk zoet en vol van smaak! Erg lekker in deze frisse zomersalade, maar ook lekker om zo van de schil te eten. Watermeloen combineert uitstekend met fetakaas en munt. En met de bulgur erbij is deze salade een topper voor bij de BBQ of picknick.

15 min | 740 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
Sjalot	st	1	2	2	4
Cherry tomaten	g	100	200	400	400
Kropsla	st	0.5	1	1	1
Watermeloen	st	0.5	1	1	2
Verse munt	st	0.5	0.5	1	1
Feta	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
(Balsamico)azijn	el	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 water (of bouillon) aan de kook. Doe de bulgur in een kom. 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. Maak op smaak met olijfolie (of klontje boter), peper en zout.
2. Pel en snipper de sjalot. Halveer de tomaatjes. Maak een marinade van olijfolie extra vierge en (balsamico)azijn, zout en peper en leg de tomaatjes en sjalot in de marinade. Zet opzij en schep af en toe om.
3. Was de sla en laat heel goed uitlekken. Verwijder de bladeren van de krop en snijd of scheur klein. Verwijder de schil van de watermeloen en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
4. Hak de munt klein. Hussel de bulgur, munt, watermeloen, sla, komijnpoeder en tomaatjes met de marinade goed door elkaar. Verkruiemel de feta erover.

Tip: Heb je watermeloen over. Lekker! Maak er een smoothie van of leg ze in stukjes in de vriezer, je hebt dan heerlijk zoete ijsklontjes voor in jouw zomerse water!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

