



400 gram
groenten per
portie *

Bulgur salade met rabarber

sinaasappel en verse kruiden

Rabarber is een grote, struikachtige plant met prachtige rode, groene, groen-rode of karmijnrode lange stelen en grote donkergroene bladen. De zoetzure groente wordt meestal gebruikt in compote, taart of zoete nagerechten. Hierdoor lijkt het alsof rabarber fruit is, maar het is toch echt een groente. Rabarber heeft een friszure smaak, die naarmate het seizoen vordert steeds zuurder wordt. Je kunt daarom rabarber het beste eten tot de langste dag van het jaar. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

30 min | 632 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rabarber	g	150	300	450	600
Sinaasappel	st	0.5	1	1.5	2
Bulgur	g	75	150	225	300
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Amandelschaafsel	g	15	25	40	50
Sla	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
(Koolzaad) olie	el	1	2	3	4
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. Was of schil de rabarber, verwijder de onderkant en eventuele bladeren en snijd in stukken van 2-3 cm. Verwarm een klein pannetje op een middelhoog vuur en breng de rabarber met het sap van de sinaasappel en een lint van de schil aan de kook. Temper dan het vuur en laat afgedekt 10 minuten zachtjes sudderen.
2. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de bulgur in een kom, giet het kokend water erbij en laat 15 minuten wellen. Besprenkel daarna met olie en roer de bulgur los met een vork.
3. Was en snijd de paprika en courgette in hele kleine blokjes. Snijd de peterselie en koriander fijn. Doe alles bij de bulgur en schep goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
4. Verhit olie in een droge bakpan en rooster het amandelschaafsel lichtbruin.
5. Was de sla, laat heel goed uitlekken en snijd of scheur klein. Verdeel de sla over de borden en schep de bulgursalade erop. Serveer de rabarber in een kommetje ernaast en maak de bulgur salade af met het amandelschaafsel en een dressing naar keuze.

Tip: Probeer eens de paprika en courgette te bakken voor een lauwwarme salade. De salade is ook heel lekker met komijnpoeder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

