



300 gram
groenten per
portie *

Tabouleh met radicchio, kikkererwten en verse kruiden

Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken. Het hoofdingrediënt is bulgur, op smaak gebracht met verse kruiden. Bulgur is een graan dat wordt gemaakt uit verschillende soorten tarwe. Radicchio is in Italië een veel gegeten groente en de naam wordt ook op z'n Italiaans uitgesproken: het klinkt als radikkio met een harde k. Het is familie van de witlof en heeft ook die bittere smaak.

20 min | 733 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
Kikkererwten	g	185	370	550	740
Bulgur	g	75	150	225	300
Radicchio	st	0.25	0.5	1	1
Sinaasappel	st	0.25	0.5	1	2
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	75	150	300	300
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en (vegan) boter	el	1	3	4	6
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Citroensap	el	0.25	0.5	0.75	1
Siroop of balsamicoazijn	tl	1	1	2	2
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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog. Verhit olie in een pan en bak de kikkererwten in 15 minuten knapperig. Schud de pan regelmatig en breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper (of andere specerijen die je lekker vindt).
2. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de bulgur in een kom met een scheutje olijfolie en (vegan) boter. 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 ras el hanout, peper en zout.
3. Maak de bladeren van de radicchio los van het stonkje. Was in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd in de lengte in dunne stroken. Verhit olie in een bakpan en roerbak de radicchio 3-5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met de uitgeknepen sinaasappel, zoete siroop of balsamicoazijn, want de radicchio is vrij bitter van smaak.
4. Was de komkommer en tomaat, snijd in blokjes en strooi wat zout erover. Snijd de verse peterselie en munt grof. Doe alles in een kom en meng de komkommer, tomaat, radicchio met citroensap. Voeg driekwart van de verse kruiden toe en breng op smaak met zout en peper.
5. Doe de bulgur op de borden en schep de groente erbij of erdoor. Garneer met de krokante kikkererwten en overgebleven verse kruiden.

Tip: Je kunt ook wat partjes van de sinaasappel snijden en door de salade doen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

