



Bulğur met (vegan) gehaktsaus

paprika en spinazie

Bulğur is een graansoort en is heel goed in het opnemen van verschillende smaken. In dit recept wordt de bulğur bereid in tomatensaus en op smaak gebracht met met ras el hanout. Vegan gehakt is daarbij een goede bron van eiwitten en past heel goed bij de tomatensmaak. Top het gerecht af met verse peterselie en geniet!

20 min | 627 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
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Vegan gehakt/haché	g	75	150	180	300
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Ras el hanout	tl	0.5	1	1.5	2
Spinazie, baby	g	40	75	100	150
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
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. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de bulgur in 10-12 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij. Roer voor het serveren nog even los met een vork.
2. Was intussen de paprika en snijd grof. Verhit olie in een bakpan en bak het vegan gehakt met de paprika op een hoog vuur. Voeg de tomatenstukjes toe en kruid met ras el hanout, zout en peper. Temper het vuur en laat afgedekt pruttelen.
3. Was de spinazie, schep door de saus en verwarm nog enkele minuten mee.
4. Verdeel de bulgur over de borden, en schep de saus erop. Snijd de peterselie fijn en strooi erover.

Tip: Ook lekker om de paprika apart in een pan te grillen. Dit geeft de paprika een heerlijke rokerige smaak!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

