



350 gram
groenten per
portie *

Gevulde paprika-cheddar gratin

met bulgur, kidneybonen en zadenmix

Vandaag heerlijke paprika's uit de oven gevuld met bulgur, kidneybonen en lekker veel groenten. Afgetopt met cheddar kaas. Cheddar komt oorspronkelijk uit het Engelse Somerset maar is wereldwijd bekend. Het oranje kaasje dat wordt gemaakt van koemelk heeft een wat scherpere smaak en is perfect om te laten smelten. Enjoy!

25 min | 841 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
Gele paprika	<i>st</i>	1	2	3	4
Bulgur	<i>g</i>	75	150	225	300
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	50	75	100	150
Kidneybonen	<i>g</i>	150	300	360	400
Cheddar	<i>g</i>	50	75	100	150
Zadenmix	<i>g</i>	10	20	25	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijn	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Gedroogde oregano	<i>tl</i>	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. Verwarm de oven voor op 220 °C. Was de paprika, snijd doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika helften in een ovenschaal en verwarm alvast in de oven.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Schep 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 zadenmix, olie, peper, zout en komijn. Houd warm.
3. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Veeg de champignons schoon en snijd in stukken. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak nog 5 minuten mee.
4. Spoel de spinazie in een zeef onder de kraan, verwijder eventueel de harde steeltjes en snijd klein. Spoel de kidneybonen in een zeef onder de kraan. Voeg de spinazie en kidneybonen toe aan de pan en verwarm totdat de spinazie is geslonken. Breng op smaak met gedroogde oregano (of Italiaanse kruiden), zout en peper.
5. Vul de paprika's met het groenten-bonenmengsel en rasp de cheddar erover. Plaats terug in de oven en bak 3-5 minuten totdat de cheddar is gesmolten. Zet eventueel nog kort de ovengrillstand aan. Serveer samen met de bulgur.

Tip: Heb je geen tijd of zin om de oven te gebruiken? Snijd de paprika klein en roerbak met de anderen groenten. Rasp de cheddar erover en serveer de bulgur er naast.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

