



Smeuïge paprika-hummus met matzes

knapperige sprouty, frisse groenten en tatsoi

De hummus van vandaag is heerlijk hartig én zoet. Lekker om je knapperige matzes erin te dippen. Onze voedzame sprouty kiemen is een wat grovere mix van ontkiemde mungbonen, adukibonen, groene linzen, groene erwten en kikkererwten. De bijzondere eigenschappen van de afzonderlijke bonen maken dit een erg gezonde en smaakvolle mix.

25 min | 722 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	<i>g</i>	50	100	150	200
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	450	600
Hummus	<i>g</i>	50	100	150	200
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Sprouty kiemen	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1
Tatsoi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Matzes	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijn	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder (gerookt)	<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. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de bulgur in een kom met een scheutje olijfolie. Schenk 2x de hoeveelheid kokend water erbij. Dek af en laat ongeveer 10 minuten zwellen. Gebruik een vork om de bulgur los te maken zodat deze niet plakt. Breng op smaak met komijn, peper en zout.
2. Halveer de paprika's verwijder de zaadlijsten en stijd in stukken. Verhit olie in een bakpan en roerbak de paprika's op een hoog vuur lichtbruin (bewaar eventueel wat paprika voor later). Voeg een scheutje water toe en laat nog even sudderen. Pureer de paprika dan met een hakmolen of blender glad en meng met de hummus. Strooi er wat paprikapoeder over en zet opzij voor later.
3. Breng een pan met water aan de kook. Was of schil de wortels en snijd in staafjes. Was de bleekselderij en snijd de stengels in staafjes. Kook de wortel en bleekselderij in 4-5 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
4. Verhit olie in de pan van de paprika en roerbak de sprouty kiemen enkele minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de tatsoi van de bodem en spoel eventueel onder de kraan. Breek de matzes in grove stukken.
5. Lepel de paprika-hummus op de borden en leg de bulgur en groenten erop. Strooi de tatsoi en sprouty kiemen erover en werk af met olijfolie extra vierge. Gebruik de matzes om lekker te dippen.

Tip: Hou eventueel wat rauwe stukjes paprika apart om te dippen. Het is ook lekker wat (vegan) boter toe te voegen aan de gekookte groenten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

