



## Borek met za'atar-yoghurt

couscous en tomatensalade

Börek zijn rolletjes van filodeeg gevuld met echte Griekse feta, spinazie en sesamzaadjes. Ze zijn heerlijk om zo uit de hand te eten, maar ook lekker om te dippen in deze za'atar yoghurt. Heerlijk met een goed gevulde couscous.

25 min | 781 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  |
|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Beluğa linzen              | g  | 25  | 35  | 50  | 70  |
| Bloemkoolroosjes           | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Börek met spinazie en feta | g  | 95  | 190 | 285 | 380 |
| Volkoren couscous          | g  | 75  | 150 | 225 | 300 |
| Za'atar kruiden            | tl | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Cherry tomaten             | g  | 125 | 250 | 375 | 500 |
| Griekse yoghurt            | ml | 40  | 75  | 100 | 150 |

*zelf toevoegen:*

|                 |    |     |   |     |   |
|-----------------|----|-----|---|-----|---|
| Olijfolie       | el | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Gemalen komijn  | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Balsamico-azijn | el | 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 een pan met water (of bouillon) aan de kook en kook de Beluğa linzen 15-20 minuten. Giet daarna het water af.
2. Breng nog een pan met water aan de kook. Snijd de bloemkoolroosjes iets kleiner en kook of stoom in ongeveer 10 minuten beetgaar.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak de borek op een middelhoog vuur aan alle kanten goudbruin in 6-8 minuten.
4. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom met een scheutje olijfolie. Schenk 2x de hoeveelheid kokend water erbij. Dek af en laat ongeveer 5 minuten wellen. Gebruik een vork om de couscous los te maken zodat deze niet plakt. Meng de voorgedroogde linzen en bloemkool erdoor, maak op smaak met een beetje za'atar, komijn, olijfolie, peper en zout.
5. Snijd de tomaatjes kleiner en maak op smaak met balsamico-azijn, olijfolie, peper en zout. Meng de overgebleven za'atar door de yoghurt. Serveer de couscous met de tomatensalade, borek en za'atar-yoghurt.

*Tip: Je kunt ook een salade maken van bloemkool en tomaten of de tomaten door de warme couscous scheppen. Wil je de bloemkool wat meer kleur geven? Dan kan je de bloemkool ook even roosteren in de oven!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

