



0 gram
groenten per
portie *

Tabouleh van bloemkoolrijst

met grapefruit

Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken. Het hoofdingrediënt is bulgur, op smaak gebracht met verse kruiden. Vandaag eten we een koolhydraatarme tabouleh met als basis bloemkoolrijst. Omdat de bloemkool al is geraspt staat dit gerecht lekker snel op tafel. Daarnaast eet je ongemerkt lekker veel groente!

25 min | 513 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
Komkommer	st	0.5	1	1	1
Romatomaat	st	1	1	2	2
Verse munt	g	5	5	10	10
Linzen	g	200	400	400	800
Bloemkoolrijst	g	200	400	400	800
Grapefruit	st	1	1	1	1
Hazelnoten	g	15	25	50	50

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Citroensap	el	1	1	2	2
Bakolie	el	0.5	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. Was de komkommer en tomaat en snijd in hele kleine blokjes. Hak de munt heel fijn (bewaar wat voor de garnering). Doe de linzen in een zeef en spoel goed af onder de kraan.
2. Maak een dressing door olijfolie extra vierge met citroensap, zout en (chili)peper los te kloppen. Meng de dressing met de tomaat, komkommer en munt in een grote kom. Laat de smaken even intrekken.
3. Verwarm olie in een bakpan op een middelhoog vuur en bak de bloemkoolrijst in circa 5 minuten gaar en lichtbruin. Zet vervolgens opzij.
4. Schil de grapefruit en verwijder de vliesjes zodat je enkel het vruchtvlees overhoudt. Snijd deze in kleine stukjes of reepjes. Hak de hazelnoten grof (Heb je een glutenallergie? Spoel de hazelnoten dan eerst onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen).
5. Hussel de bloemkoolrijst en linzen door de groenten. Garneer met de munt, hazelnoten en grapefruit.

Tip: Ook erg lekker met andere verse kruiden zoals peterselie en koriander.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

