



320 gram
groenten per
portie *

Snelle bulgur schotel met courgette

champignons en Parmezaanse kaas

Onze bulgur komt uit Zuid-Oost Turkije, van een boerencoöperatie van 74 biologische boeren. Zij telen en verwerken de bulgur zelf. Ze stomen eerst de hele durum tarwekorrels die ze daarna tussen stenen malen. Dit levert mooie grove bulgur op met een optimale voedingswaarde.

15 min | 591 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bulgur	g	65	130	195	260
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	1	2
Champignons	g	125	250	350	500
Trostomaten	g	50	100	150	200
Parmezaanse kaas	g	30	60	90	125
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	150	300	450	600
Bakolie	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. Spoel de bulgur in een zeef onder de kraan en kook 8 minuten. Giet het water af, roer een beetje los en zet afgedekt opzij zodat de bulgur verder kan garen.
2. Pel en snipper intussen de uien knoflook. Was de courgette en snijd klein. Veeë de champignons schoon en halveer ze of snijd in vieren. Snijd de tomaat in stukjes.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de knoflook, courgette en champignons 8-10 minuten op een middelhoog vuur. Pers de knoflook erboven uit. Voeg de stukjes tomaat toe en breng op smaak met zout en peper.
4. Schep de voorgerkookte bulgur erdoor en rasp de Parmezaanse kaas erboven. Verwarm even zodat de kaas een beetje smelt.

Tip: Dit gerecht is koud ook heel lekker, dus ook voor een picknick of lunch is fantastisch!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

