



310 gram
groenten per
portie *

Bulgurbowl met veldsla en hot honey

cottage cheese en geroosterd amandelschaafsel

Deze bowl met koolrabi, bietjes en veldsla is perfect voor diner of voor de lunch. On top: hete honing, wat een lekkere twist aan het gerecht geeft. Hot honey is een populaire trend waarbij de zoetheid van honing wordt gecombineerd met de scherpheid van chilipepers, wat een unieke smaakervaring creëert.

20 min | 653 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>	75	150	225	300
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gekookte rode bietjes	<i>g</i>	125	250	350	500
Veldsla	<i>g</i>	25	50	75	100
Cottage cheese	<i>g</i>	50	100	150	200
Amandelschaafsel	<i>g</i>	15	25	40	50
Honing stick	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<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 een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de bulgur in een zeef onder de kraan en kook 8-10 minuten. Giet het water af, roer een beetje los en zet opzij. Maak op smaak met een olijfolie extra vierge (of boter), komijn, peper en zout.
2. Schil de koolrabi en snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een ruime bakpan en roerbak de koolrabi in circa 5-8 minuten op een hoog vuur beetgaar. Zet het vuur zacht en maak op smaak met een beetje boter, peper en zout. Snijd intussen de bietjes in blokjes. Was de veldsla, laat goed uitlekken.
3. Meng de cottage cheese met olijfolie extra vierge, zout en peper.
4. Verhit een droge pan en rooster het amandelschaafsel lichtbruin. Gebruik mooie kommen en schik hierin de bulgur, koolrabi, bietjes en veldsla. Maak af met een dot cottage cheese en het amandelschaafsel.
5. Roer de honing los met een klein beetje heet water en chilivlokken naar smaak, en druppel dit over de bulgur bowl.

Tip: Uiteraard kun je de chili ook uit de honing laten, als er kleintjes mee-eten. Als je de cottage cheese met een beetje water in een hakmolen of met een staafmixer mixt, krijg je een gladde saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

