



390 gram
groenten per
portie *

Turkse kisir-salade

met komkommer en peterselie

Kisir is een Turks gerecht wat oorspronkelijk wordt gemaakt met extra fijne bulgur in combinatie met tomatenpuree. De oorsprong van kisir is een Arabisch gerecht dat nemmus genoemd wordt. Een kisir salade bevat lekker veel groenten. Veel gebruikte ingrediënten zijn komkommer, tomaat, peterselie en sla. Meestal wordt het gegeten als mezze (klein gerecht), maar vandaag serveren we kisir als avondmaaltijd.

20 min | 603 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	75	150	225	300
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Tomaat	st	1	3	4	6
Komkommer	st	0.5	1	1	1
Little gem	st	1	1	2	2
Verse peterselie	g	5	5	10	10
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Zadenmix	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olie	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. Doe de bulgur in een grote kom en voeg kokend water toe. Laat afgedekt 15 minuten wellen. Schenk het overtollige water weg.
2. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een pan en fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Doe de tomatenpuree erbij en bak 10 minuten op een laag vuur. Voeg eventueel een klein scheutje water toe en vergeet niet regelmatig te roeren.
3. Was intussen de tomaat en komkommer en snijd in kleine blokjes. Verwijder de slablaadjes van de krop en snijd de sla en peterselie fijn.
4. Schep de tomatenpuree door de bulgur, besprenkel met citroensap en breng op smaak met zout en peper. Schep de tomaat, sla, komkommer en peterselie losjes door de bulgur.
5. Serveer de kisir-salade in een schaal. Strooi de zadenmix erover en garneer met een schijfje citroen.

Tip: Het is ook heel leuk om een paar mooie slablaadjes te vullen met de kisir-salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

