



250 gram
groenten per
portie *

Tabouleh met grapefruit, vijgen en feta

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken. Het hoofdingrediënt is bulgur, op smaak gebracht met verse kruiden zoals peterselie en verse munt. Vandaag eten we deze fijne salade met bloemkoolrijst, grapefruit en vijgen. Lekker fris!

25 min | 573 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
Beluga linzen	<i>g</i>	35	70	100	140
Bloemkoolrijst	<i>g</i>	100	200	300	400
Komkommer	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	50	100	300	300
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Grapefruit	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Vijg	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Feta	<i>g</i>	50	75	100	150
Ras el hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	2	3	4	6
Agave siroop	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
(Gerookt) paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	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. Breng een kleine pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook 10-15 minuten. Giet vervolgens het water af.
2. Verwarm olie in een brede pan en bak hierin de bloemkoolrijst 2-3 minuten. Zet het vuur zacht en houd warm.
3. Was de komkommer en tomaat en snijd heel klein. Snijd de verse munt heel fijn en bewaar wat voor de garnering. Schil de grapefruit en verwijder de vliesjes zodat je enkel het vruchtvlees overhoudt (vang het sap op). Snijd dit in kleine stukken. Snijd de vijg in partjes. Verbrokkel de feta.
4. Maak een dressing door de olijfolie extra vierge los te kloppen met een beetje grapefruitsap, ras el hanout, agave siroop, zout en (chili)peper. Meng de dressing met de bloemkoolrijst, linzen, tomaat, komkommer, feta en munt in een grote kom. Maak op smaak met paprikapoeder, de rest van de ras el hanout, zout en peper.
5. Schep alles op een mooie schaal en garneer met grapefruit, vijgen en overgebleven munt. Serveer eventueel met extra olijfolie.

Tip: Als je alle ingrediënten tijdens het bereiden apart houdt, kun je bij het serveren het bord leuk opmaken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

