



Bulgursalade met watermeloen

munt en feta

Deze bulgursalade met watermeloen en feta is een topper voor bij de BBQ of picknick. Licht en verfrissend maar toch vullend genoeg door de bulgur. En de combi van watermeloen samen met feta is erg lekker! Daarnaast staat hij binnen 20 minuten op tafel.

20 min | 703 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	g	75	150	225	300
Sjalot	st	1	2	2	4
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Kropsla	st	0.5	1	1	1
Watermeloen	st	0.5	1	1	2
Verse munt	st	0.5	0.5	1	1
Feta	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
(Balsamico)azijn	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	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 aan de kook. Spoel de bulgur in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Pel en snipper de sjalot. Halveer de tomaatjes. Maak een marinade van olijfolie extra vierge en (balsamico)azijn, zout en peper en leg de tomaatjes en sjalot in de marinade. Zet opzij en schep af en toe om.
3. Was de sla en laat heel goed uitlekken. Verwijder de bladeren van de krop en snijd of scheur klein. Verwijder de schil van de watermeloen en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
4. Hak de munt klein. Hussel de bulgur, munt, watermeloen, sla, komijnpoeder en tomaatjes met de marinade goed door elkaar. Verkrumel de feta erover.

Tip: Heb je watermeloen over. Lekker! Leg ze in stukjes in de vriezer, je hebt dan heerlijk zoete ijsklontjes voor in jouw zomerse water!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

