



250 gram
groenten per
portie *

Bulgursalade met witlof en sinaasappel

walnoten en yoghurtsaus

Witlof is een bladgroente die in het donker geteeld wordt. In de supermarkt ligt de witlof dan ook vaak in donkere bakken. Als er licht bij de witlof komt kleur deze groen en wordt de smaak een stuk bitterder. De sinaasappel in dit recept balanceert de bittere smaak van witlof heel goed uit, en het zure van de yoghurt smaakt er heerlijk bij.

20 min | 721 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
Sjalot	<i>st</i>	1	2	3	3
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	400
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Witlof	<i>g</i>	200	400	600	800
Sinaasappel	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Verse chocolade munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	75	150	225	300
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Appelazijn	<i>el</i>	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 water (of bouillon) aan de kook. Doe de bulgur in een kom. Schenk 2x de hoeveelheid kokend water erbij, dek af en laat ongeveer 5 minuten wellen. Gebruik een vork om de bulgur los te maken zodat deze niet plakt. Maak op smaak met olijfolie, peper en zout.
2. Pel de sjalot en snijd in ringen. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Hak de walnoten in grove stukken. Verwarm olie in een bakpan en bak de sjalot, kikkererwten en de walnoten 5-7 minuten op een laag vuur. Kruid met chilivlokken en een snuf zout.
3. Snijd ondertussen de witlof in smalle reepjes. Rasp de schil van de sinaasappel in een bakje. Pel de sinaasappel en snijd in partjes. Snijd de munt klein. Schep in een kom de witlof met de sinaasappelpartjes, kikkererwten, sjalot, walnoten en de helft van de munt door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
4. Klop de yoghurt los met de rest van de munt, sinaasappelrasp, olijfolie extra vierge, azijn, zout en peper.
5. Serveer de bulgur met de frisse salade en het yoghurtsausje.

Tip: Heb je liever een warm gerecht? Je kunt de witlof ook op een hoog vuur kort aanbakken met wat rasp van de sinaasappelschil. Ook lekker met een beetje honing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

