



Borek met za'atar-yoghurt

couscous en tomatensalade

Börek zijn rolletjes van filodeeg gevuld met echte Griekse feta, spinazie en sesamzaadjes. Ze zijn heerlijk om zo uit de hand te eten, maar ook lekker om te dippen in deze za'atar yoghurt. Erg lekker met een goed gevulde couscous.

25 min | 807 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
Beluğa linzen	g	20	40	60	70
Bloemkoolroosjes	g	100	200	300	400
Börek met spinazie en feta	g	95	190	285	380
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Za'atar kruiden	tl	1	2	3	4
Cherry tomaten	g	125	250	350	500
Griekse yoghurt	ml	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Gemalen komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Balsamico-azijn	el	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 (of bouillon) aan de kook en kook de Beluğa linzen 15-20 minuten. Giet daarna het water af.
2. Breng nog een pan met water aan de kook. Snijd de bloemkoolroosjes iets kleiner en kook of stoom in ongeveer 10 minuten beetgaar.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak de borek op een middelhoog vuur aan alle kanten goudbruin in 6-8 minuten.
4. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom met een scheutje olijfolie. Schenk 2x de hoeveelheid kokend water erbij. Dek af en laat ongeveer 5 minuten wellen. Gebruik een vork om de couscous los te maken zodat deze niet plakt. Meng de voorgedroogde linzen en bloemkool erdoor, maak op smaak met een beetje za'atar, komijn, olijfolie, peper en zout.
5. Snijd de tomaatjes kleiner en maak op smaak met balsamico-azijn, olijfolie, peper en zout. Meng de overgebleven za'atar door de yoghurt. Serveer de couscous met de tomatensalade, börek en za'atar-yoghurt.

Tip: Je kunt ook een salade maken van bloemkool en tomaten of de tomaten door de warme couscous scheppen. Wil je de bloemkool wat meer kleur geven? Dan kan je de bloemkool ook even roosteren in de oven!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

