



350 gram
groenten per
portie *

Bloemkool tabouleh met kikkererwten en pinda's

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken. Het hoofdingrediënt is bulgur op smaak gebracht met verse kruiden. Vandaag eten we een koolhydraatarme tabouleh met als basis bloemkoolrijst. Omdat de bloemkool al is kleingesneden, staat dit gerecht lekker snel op tafel. Daarnaast eet je ongemerkt lekker veel groente!

25 min | 558 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kikkererwten	g	185	370	555	740
Komkommer	st	0.25	0.5	0.75	1
Tomaat	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	2	2
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Komijnpoeder	tl	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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog. Verhit olie in een bakpan en bak de kikkererwten in 15 minuten knapperig. Schud de pan regelmatig en breng op smaak met zout en (chili)peper.
2. Was de komkommer en tomaat, halveer ze en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en bestrooi met zout en komijnpoeder. Doe in een zeef en zet opzij zodat het vocht kan uitlekken.
3. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de bloemkoolrijst toe en roerbak enkele minuten mee tot de korrels glazig worden.
4. Maak intussen een dressing door de olijfolie extra vierge met citroensap, zout en (chili)peper los te kloppen. Hak de pinda's grof en rooster enkele minuten in een droge bakpan.
5. Snijd de peterselie klein. Hussel in een ruime kom de tomaat, komkommer en fijngesneden peterselie door elkaar. Schep de gebakken bloemkoolrijst erdoor. Giet de dressing erover en hussel alles goed door elkaar. Serveer de bloemkool-tabouleh met de geroosterde kikkererwten. Strooi de pinda's erover.

Tip: Je kunt de bloemkoolrijst ook rauw eten. Ook erg lekker met rozijnen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

