

Bulgur met pompoen en verse kruiden

garam masala, rozijnen en heekfilet

Bulgur wordt gemaakt van harde tarwe. Deze tarwekorrels worden gestoomd, gedroogd en vervolgens gebroken. Bulgur is een uitstekende vervanger voor rijst en couscous. Het heeft een nootachtige smaak met een stevige bite.

25 min | 641 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
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Rozijnen	st	1	2	3	4
Garam masala	tl	1	2	3	4
Sjalot	st	0.5	1	2	2
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Verse munt	st	0.5	0.5	1	1
Heekfilet	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie (en boter)	el	1.5	3	4.5	6
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 (of bouillon) 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. Gebruik een vork om de bulgur los te maken zodat hij niet plakt.
2. Verhit intussen olie in een grote bakpan en bak de pompoenblokjes eerst 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg een scheutje water toe en laat 15 minuten op een laag vuur. pruttelen. Schep regelmatig om. Veeg de champignons schoon en snijd in vieren of in plakjes. Bak de champignons met de pompoen mee. Schep de rozijnen erdoor en breng op smaak met garam masala, zout en peper.
3. Pel en snipper de sjalot heel fijn. Snijd de koriander en munt heel klein. Meng in een grote kom de bulgur, pompoen, champignons, sjalot, rozijnen, munt en koriander en breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
4. Verwarm olie (of boter) in een bakpan en bak de heekfilet gaar. Kruid met zout en peper en serveer de bulgur mix ernaast.

Tip: Geroosterde komijnzaadjes geven dit gerecht nog een extra dimensie.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief