



## Goedgevulde salade met courgette, maïs en shoarma

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een super easy salade met lekker veel groenten waaronder goudgele maïskorreltjes. Maïs is een graansoort, maar wordt gegeten als groente. Aan onze maïskorrels zijn geen onnodige toevoegingen gedaan, ze rusten in een mengsel van water, citroen en zout (citraen en zout om de houdbaarheid te verlengen).

20 min | 552 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	<b>st</b>	1	1	2	2
Varkensshoarma	<b>g</b>	100	200	300	400
Courgette	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Mais	<b>g</b>	100	200	300	400
Tomaat	<b>g</b>	100	200	400	400
Little gem	<b>st</b>	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<b>el</b>	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. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de shoarma met de ui in 8-10 minuten op een hoog vuur bruin en gaar.
2. Was de courgette en snijd brunoise (in kleine dobbelsteentjes). Verhit olie in een andere bakpan en bak de courgette circa 8 minuten op een middelhoog vuur.
3. Spoel de mais in een zeef onder de kraan. Was de tomaat en snijd in kleine blokjes. Verwarm de tomaat en mais met de courgette mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Haal de bladeren los van de little gem, spoel onder de kraan en laat goed uitlekken. Snijd de little gem klein. Hussel nu alles door elkaar, of serveer alle ingrediënten naast elkaar in een kom.

*Tip: Je kunt de slablaadjes ook als 'bootjes' gebruiken en vullen met het groente-shoarma mengsel. Ook lekker met een fris yoghurtsausje.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

