



Piadina met hummus en crispy-chili olie

en een salade van boerenkool en chioğgia biet

Heerlijk in het seizoen en bijzonder lekker. Rauwe boerenkool die we gaan masseren zodat je hem kunt eten als salade, samen met chioğgia bietjes. Zorg ervoor dat je de boerenkool 1-2 minuten masseert. De truc is om het niet te lang te doen, maar net totdat de blaadjes beginnen te verwelken. Om te weten of je genoeg hebt gemasseerd is, kun je zoals bij veel dingen, het beste even proeven. Erbij piadina's met hummus en een licht pittige crispy-chili olie. Maak deze in grote hoeveelheden en eet hem overal bij.

35 min | 821 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
ChioGGia bietjes	<i>g</i>	125	250	375	500
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Boerenkool	<i>g</i>	125	250	350	500
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Appel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Piadine spelt wrap	<i>st</i>	1	3	4	6
Hummus	<i>g</i>	50	100	150	170
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Agave- of ahornsiroop	<i>tl</i>	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. Zet een pan met water op en kook hierin de bietjes 20-25 minuten totdat ze beetgaar zijn. Schep uit het water en laat afkoelen. Schil de bietjes en snijd in kleine stukjes. Houd apart.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit 3/4 van de olie in een bakpan en voeg de ui, knoflook, chilivlokken en sesamzaad toe. Laat kort bakken en zet het vuur uit. Giet in een bakje en laat afkoelen.
3. Snijd eventuele grote nerven uit de boerenkool en snijd of scheur het blad in reepjes. Maak een dressing van het limoensap en -rasp samen met een scheutje olijfolie, de agave- of ahornsiroop, peper en zout. Meng de dressing door de boerenkool en masseer de bladeren, zodat het overal goed verdeeld is.
4. Snijd de appel kleine stukjes en meng samen met de bietjes door de boerenkool.
5. Verwarm de piadina kort in een bakpan en verdeel de hummus en de crispy-chili olie erover. Serveer de salade erbij.

Tip: Je kunt de biet ook marinieren. Verwarm (op basis van 2 personen) 1 el olie en agave siroop met 50 ml azijn in een steelpan, haal van het vuur en leg de plakjes biet erin. Laat dit 5 minuten marinieren. Houd je niet van rauwe boerenkool, dan zou je deze ook eventjes kunnen stoven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

