



Geroosterde bloemkoolsalade met hummus, feta en vijg

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Als je eenmaal je bloemkool bent gaan roosteren, wil je nooit meer anders. Deze heerlijke en makkelijke bereiding maakt de bloemkool heel erg lekker. Helemaal als je hem kunt dopen in de hummus, feta en munt!

25 min | 548 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
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Sesamzaadjes	g	15	25	40	50
Vijg	st	0.5	1	1.5	2
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	40	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de bloemkool in roosjes en de stronk in blokjes. Doe alles in een ruime kom besprenkel met olijfolie, limoenrasp en breng op smaak met komijnpoeder, peper en zout. Hussel alles door elkaar, spreid uit over de bakplaat en rooster 25 minuten in de oven.
2. Spoel de kikkererwten onder de kraan. Mix met olijfolie, de helft van het sesamzaad en de limoensap tot een gladde hummus.
3. Snijd de vijg in partjes. Lepel de hummus op de borden en verdeel daarover de bloemkoolroosjes, munt, verbrokkelde feta en vijg. Maak af met de overgebleven sesamzaadjes en kruid met zout en peper.

Tip: Je kunt ook de kikkererwten mee laten roosteren in de oven bij de bloemkool.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

