



## Bowl met geroosterde spruitjes en koolrabi

pinsa en een green goddessdressing

Deze bowl hoort bij iedereen thuis die zich wel eens een goddess noemt. Een king, queen of prins mag ook.

Deze dressing is zo overdadig lekker in al haar groenheid, dat we er nog meer fabuleuze groenten bij serveren. Aftoppen met knapperige kikkererwten, feta en pinsa (een Italiaans platbrood). Beter kunnen we het bijna niet maken!

35 min | 816 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

Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Spruitjes	g	100	200	300	400
Pinsa	g	100	200	300	400
Groene peper	st	0.25	0.5	1	1
Verse draçon	st	0.25	0.5	1	1
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Citroen, rasp en sap	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	40	75	100	150
Baby spinazie	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Schil de koolrabi en snijd in kleine stukjes. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep daarna droog met keukenpapier of een schone theedoek. Leg alles op de bakplaat en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Rooster circa 25-30 minuten in de oven.
3. Maak de spruitjes schoon en snijd in plakjes en bak halverwege mee tot de spruitjes lichtbruin kleuren. Doe de laatste 8-10 minuten de pinsa in de oven.
4. Snijd de groene peper heel klein (let op deze is best pittig!). Snijd de draçon en peterselie klein en stop de helft van de kruiden in een hakmolen of beker van een staafmixer. Voeg de groene peper, mayonaise en citroenrasp en -sap toe en hak fijn. Voeg eventueel een beetje olijfolie extra vierge toe voor een gladde dressing. Proef en breng op smaak met peper en zout.
5. Verbrokkel de feta. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Meng de overgebleven kruiden met de spinazie en schep de geroosterde groenten, kikkererwten en feta erdoor. Schenk de groene dressing erover en serveer de pinsa erbij.

*Tip: Green goddessdressing is een verzamelnaam van verschillende verse kruiden met een beetje mayonaise en een zuurtje in de vorm van citroen (of kappertjes). Je kunt er dus allerlei overgebleven kruiden instoppen en in de koelkast bewaren voor andere majestueuze dagen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

