



Groene groentesalade met feta

gierst en zonnebloempitten

Gierst wordt in ons land helaas niet zo vaak gegeten. Dat is jammer want het is erg lekker, glutenvrij en een goede vervanging voor rijst. In dit recept mengen we de gierst met groene groenten, feta en pangeroosterde zonnebloempitten. Je kunt dit gerecht warm of koud eten, allebei even lekker!

25 min | 782 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
Gierst	<i>g</i>	75	150	225	300
Spinazie	<i>g</i>	75	150	250	300
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Zonnebloempitten	<i>g</i>	25	50	75	100
Citroen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Feta	<i>g</i>	50	75	100	150
Verse bieslook	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	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 gierst in een droge pan en rooster 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Schep af en toe om. Schenk er dan een kopje water bij, voeg een snuf zout toe en laat 10-12 minuten afgedekt koken op een laag vuur.
2. Was de spinazie en snijd kleiner. Pel en snipper de knoflook. Verwarm de spinazie en de helft van de knoflook de laatste 2-3 minuten met de gierst mee.
3. Was de courgette en snijd in kleine stukken. Pel de ui en snijd in partjes.
4. Rooster de zonnebloempitten (zonder olie) een paar minuten in een brede bakpan. Schep de zonnebloempitten uit de pan en leg apart. Verwarm olie in dezelfde bakpan en bak de ui, de rest van de knoflook en de courgette op een middelhoog vuur.
5. Voeg de gierst met de spinazie toe aan de pan met de groente en schep om. Roer in een kommetje het sap van de citroen samen met olijfolie en zout en peper. Schenk het sausje over het gerecht en garneer met de zonnebloempitten, verbrokkelde feta en kleingesneden bieslook.

Tip: Je kunt de dressing een beetje meer pit geven door chili te gebruiken in plaats van peper!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

