



250 gram  
groenten per  
portie \*

# Quinoasalade met avocado, pistache en mozzarella en grapefruit-chutney

Ultiem zomers genot met een gezonde twist. Naast de heerlijkheden van de mozzarella, grapefruit, pistachenoten, avocado en verse munt, voegen we knisperende sla en quinoa toe. Wist je dat onze quinoa van Nederlandse bodem komt? Tip: laat de avocado verder rijpen op je fruitschaal.

15 min | 877 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  |
|-----------------------|----|------|-----|-----|-----|
| Quinoa                | g  | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Ui                    | st | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Coeur de Boeuf tomaat | g  | 75   | 150 | 300 | 300 |
| Grapefruit            | st | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Groene eikenbladsla   | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Avocado               | st | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Pistachenoten         | g  | 15   | 30  | 45  | 60  |
| Mozzarella            | g  | 50   | 100 | 150 | 200 |
| Verse munt            | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| zelf toevoegen:       |    |      |     |     |     |
| Olijfolie             | el | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Komijn                | tl | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Honing                | tl | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Balsamico-azijn       | el | 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. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de quinoa, zorg ervoor dat je 2 keer zoveel water aan de kook brengt dan de hoeveelheid quinoa zelf. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Pel en snipper de ui. Halveer de tomaat, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees klein. Snijd de witte schil van de grapefruit en snijd de partjes uit het vliesje. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de ui, grapefruit en tomaat een paar minuten op hoog vuur. Zet het vuur zacht en voeg de komijn, honing en de helft van de balsamico-azijn toe. Laat zachtjes pruttelen totdat de rest van het gerecht klaar is.
3. Was de sla, laat goed uitlekken en scheur in stukjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
4. Meng de quinoa met de sla en schep in een schaal. Besprenkel met olijfolie en balsamico-azijn. Verdeel de avocado, pistachenootjes, buffelmozzarella en de grapefruit-chutney over de salade. Maak af met de verse munt.

*Tip: Je kunt de grapefruit en tomaat ook apart serveren, in plaats van er een chutney van te maken. Maak je wel de chutney? Maak hem dan een beetje pittig met rode peper of frisser met de verse munt en citroensap.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

