



Green reboot bowl met hummus dressing

Romaanse sla, broccoli en courgette

Deze heerlijke groente boost bevat 3 verschillende groene ingrediënten: Romaanse sla, broccoli en courgette. Lekker met een hummusdressing. Hummus is de meest populaire spread in het Midden-Oosten en heeft een heerlijke zachte en gekruide smaak. De basis van hummus is een sesampasta met gekookte kikkererwten.

25 min | 734 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
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Chilivlokken	<i>tl</i>	1	1	2	2
Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Hummus	<i>g</i>	50	100	150	200
Romaanse sla	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<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. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in blokjes. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook of stoom de broccoli in 5-10 minuten beetgaar.
2. Was de courgette, snijd in de lengte in vieren en vervolgens in plakjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de courgette in 5 minuten lichtbruin. Breng op smaak met chilivlokken, zout en peper.
3. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en giet het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Breng op smaak met komijn, zout en (chili)peper.
4. Klop de hummus los met een scheutje water, zodat deze wat vloeibaarder wordt.
5. Was de sla blaadjes, laat goed uitlekken in een zeef en snijd of scheur klein. Verdeel de sla over de kommen of borden en schep de couscous en de overige groenten erop. Schenk de hummus dressing erover en maak af met de fijngehakte pinda's.

Tip: Breng de couscous extra op smaak met citroensap. Je kunt de broccoli en courgette ook roosteren in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

