



400 gram
groenten per
portie *

Lauwwarme quinoa salade met aubergine

krokante ham en sinaasappeldressing

Dit gerecht kun je warm of koud eten, afhankelijk van het weer. De ingrediënten worden kort gestoofd en zijn daardoor nog een beetje knapperig. De sinaasappeldressing maakt het een echt zomers feestje, dat je in een handomdraai op tafel kunt zetten.

25 min | 609 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
Rauwe ham	g	40	80	100	160
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	175	350	550	700
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Trostomaten	g	100	200	300	400
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Sinaasappel	st	0.5	1	1.5	2
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	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 aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 15 minuten. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Verhit een droge bakpan en bak de rauwe ham op een laag vuur krokant. Leg opzij en laat afkoelen.
3. Pel de ui en snijd in partjes. Pel en snipper de knoflook. Fruit de ui en knoflook in een scheutje olijfolie 2-3 minuten. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd klein. Was de aubergine en snijd klein. Bak de aubergine en paprika mee en breng op smaak met peper en zout. Laat 15 minuten afgedekt zachtjes garen op een middelhoog vuur.
4. Was de tomaten, snijd klein en stoof 3 minuten mee. Laat de salade indien gewenst afkoelen. Was de peterselie, snijd klein en schep door de groenten.
5. Knijp de sinaasappels uit. Maak een dressing van het sinaasappelsap en de olijfolie extra vierge. Schep de quinoa op de borden en verdeel de groenten en krokante ham erover. Besprenkel met de sinaasappeldressing.

Tip: Maak deze salade van tevoren klaar en neem hem mee naar een picknick, het strand of serveer hem bij een barbecue.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

