



Goedgevulde salade met courgette, maïs en shoarma

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een super easy salade met lekker veel groenten waaronder goudgele maiskorreltjes. Mais is een graansoort, maar wordt gegeten als groente. Aan onze maiskorrels zijn geen onnodige toevoegingen gedaan, ze rusten in een mengsel van water, citroen en zout (citraen en zout om de houdbaarheid te verlengen).

20 min | 577 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	1	1	2	2
Varkensschoarma	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	1	2
Mais	g	100	200	300	400
Tomaat	g	100	200	400	400
Romaanse sla	st	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	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. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de shoarma met de ui in 8-10 minuten op een hoog vuur bruin en gaar.
2. Was de courgette en snijd brunoise (in kleine dobbelsteentjes). Verhit olie in een andere bakpan en bak de courgette circa 8 minuten op een middelhoog vuur.
3. Spoel de maïs in een zeef onder de kraan. Was de tomaat en snijd in kleine blokjes. Verwarm de tomaat en maïs met de courgette mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Haal de sla bladeren los van de krop, spoel onder de kraan en laat goed uitlekken. Snijd de sla klein. Hussel nu alles door elkaar, of serveer alle ingrediënten naast elkaar in een kom.

Tip: Je kunt de slablaadjes ook los halen van de krop en vullen met het groente-shoarma mengsel. Ook lekker met een fris yoghurtsausje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

