



290 gram  
groenten per  
portie \*

## Keto Zomerse avocado feta salade

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Zin in een frisse en zomerse salade? Voor die van vandaag heb je geen pan nodig. In de salade zit onder andere avocado en feta. Feta is een Griekse kaas gemaakt van een mix van schapen-, geiten- en koeienmelk. De Grieken eten van deze kaas zo'n 10 kilo per persoon per jaar. Niet gek want de smaak en zachte textuur van feta is heerlijk! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten

15 min | 540 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  |
|------------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Romaanse sla           | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Sjalot                 | <b>st</b> | 1    | 2   | 2   | 3   |
| Puntpaprika            | <b>g</b>  | 150  | 300 | 400 | 600 |
| Avocado                | <b>st</b> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Walnoten               | <b>g</b>  | 25   | 25  | 40  | 50  |
| Feta                   | <b>g</b>  | 50   | 75  | 100 | 125 |
| Citroen                | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Verse peterselie       | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |      |     |     |     |
| Olijfolie extra vierge | <b>el</b> | 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. Haal de slabladeren van de krop en was onder de kraan. Laat goed uitlekken (gebruik bijvoorbeeld een slacentrifuge) en snijd of scheur klein. Pel en snipper de sjalot. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken.
2. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
3. Rooster de walnoten in een droge pan (dit hoeft niet).
4. Meng de sla met de sjalot en paprika en garneer met de avocado en walnoten. Breng op smaak met zout en peper. Verkruimel de feta erover en besprenkel met citroensap of een beetje azijn en olijfolie extra vierge. Werk af met gehakte peterselie.

*Tip: Breng op smaak met een vinaigrette van mosterd, olijfolie extra vierge, zout en peper. Het is ook lekker om de paprika te roerbakken en lauw warm door de salade te scheppen. Haal de avocado uit de zak en leg op de fruitschaal.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

