



300 gram
groenten per
portie *

Libanese koolsalade met munt en dille

zadenmix en volkoren couscous

Deze salade kun je in het Midden-Oosten op vele plekken vinden. Heerlijk met lekker veel verse kruiden. Ze eten hem daar rauw (kan je ook doen als je dat wilt), maar vandaag bak je hem kort om de salade iets zachter te maken. Geniet van deze frisse salade met lekkere groenten!

25 min | 725 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

| | | | | | |
|-------------------|----|------|-----|-----|-----|
| Groene kool | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Puntpaprika | g | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Verse dille | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Verse munt | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Ras el Hanout | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Limoen | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Volkoren couscous | g | 75 | 150 | 225 | 300 |
| Zadenmix | g | 15 | 25 | 40 | 50 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|--|----|-----|-----|-----|-----|
| Gesneden groene kool | g | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Olijfolie extra vierge & (vegan) boter | el | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| Gemalen komijn | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (Ahorn)siroop | tl | 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 groene kool en snijd heel klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Hak de dille en munt ook fijn.
2. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de groene kool en paprika 5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met ras el hanout, (ahorn)siroop, olijfolie extra vierge, limoensap, zout en peper. Schep uit de pan in een schaal en meng met de helft van de dille en munt. Hussel goed door elkaar en zet opzij totdat je de rest van het gerecht klaar hebt.
3. Breng water met een snuf zout aan de kook voor de volkoren couscous. Doe de couscous in een kom en giet kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Voeg de (vegan) boter toe. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul en klaar voor gebruik. Maak op smaak met de overgebleven kruiden, komijn, peper en zout.
4. Serveer de koolsalade samen met de couscous en strooi de zadenmix erover.

Tip: Heb je kruiden over? Schep ze door de couscous. Als je kans ziet om deze salade eerder te maken, doen! Dan wordt hij nog lekkerder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

