



280 gram
groenten per
portie *

Tabouleh van quinoa en groenten met verse kruiden

heekfilet en frisse citroen

Dit gerecht is een echte topper en hoort bijna thuis in een restaurant. We maken het alleen zo toegankelijk dat je het makkelijk thuis kunt maken. De tabouleh van quinoa maak je klaar samen met dille, munt, broccoli en komkommer. Erbij heekfilet met citroen. Fris, gezond en erg lekker.

30 min | 651 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
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Komkommer	st	0.5	1	1	2
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
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Heekfilet	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
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 in 10-15 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt met een beetje boter opzij.
2. Breng een pan met water aan de kook. Snijd de broccoli in kleine roosjes. Je kunt de stronk ook klein snijden. Kook de broccoli in 3-5 minuten beetgaar. Giet het water af en laat goed uitlekken.
3. Snijd de komkommer klein. Hak de dille en munt fijn. Meng de groente met de quinoa, ras el hanout en de verse kruiden en breng op smaak met olijfolie extra vierge, peper en zout. Rasp de gele schil van de citroen erboven en schep dit door de salade. Snijd de overgebleven citroen in partjes.
4. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak de vis samen met de citroenpartjes lichtbruin en gaar. Serveer de vis en de citroenpartjes met de tabouleh.

Tip: Je kunt de citroen ook gewoon uitknijpen over het gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

