



Regenboogsalade van geroosterde paprika

quinoa en hummusdressing

Deze heerlijke regenboogsalade van geroosterde paprika, quinoa en hummusdressing is echt een feestje op je bord! Paprika's zijn eindeloos te combineren in een heleboel verschillende gerechten.

40 min | 728 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
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	450	600
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Groene paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Quinoa	<i>g</i>	75	150	225	300
Hummus	<i>g</i>	50	100	150	200
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Agavesiroop	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Verwarm de oven voor op 200 °C en zet de grillstand aan. Zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Leg de paprika's op de bakplaat, besprenkel met olie en grill ze 20-25 minuten in de oven.
2. Breng ondertussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de quinoa in 10 minuten gaar op een laag vuur. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
3. Klop de hummus los met een beetje citroensap en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Pel de sjalot en snijd in flinterdunne ringen. Maak in een kom een dressing van olijfolie extra vierge, agavesiroop, citroensap, zout en peper. Mix door de geroosterde paprikareepjes en de sjalot.
5. Verdeel de quinoa over de borden, schep de paprika en sjalot erbij en verdeel de hummusdressing en sesamzaadjes erover. Serveer warm of koud. Het is allebei lekker.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken of heb je weinig tijd? Bak of grill de paprika reepjes dan op een hoog vuur tot ze donker kleuren. De ui kun je eventueel mee grillen in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

