



Geroosterde bloemkoolsalade met granaatappel

couscous en munt dressing

Ben je toe aan echt eenvoudig? Dan is dit recept ideaal. Het is echt een kwestie van alles roosteren, in een schaal gooien en husselen. We roosteren de appel en kikkererwten mee voor extra smaak, maar je kunt ze ook apart door de salade husselen. Heb je de bloemkool liever minder knapperig? Dan kun je deze ook eerst koken of stomen.

25 min | 692 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
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Appel	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Sjalot	st	1	1	2	2
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Granaatappel	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
Ahorn- of agavesiroop	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. Verwarm de oven voor op 220 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de bloemkool in roosjes en de stronk in blokjes. Spoel de kikkererwten onder de kraan, laat uitlekken en dep droog. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Doe alles in een ruime kom besprenkel met olijfolie, limoenrasp en breng op smaak met komijnpoeder, peper en zout. Hussel alles door elkaar, spreid uit over de bakplaat en rooster 25 minuten in de oven.
2. Breng intussen water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokendhete water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul.
3. Voor de dressing pel en snipper je de sjalot. Snijd de munt fijn. Meng de sjalot met de helft van de munt, de olijfolie extra vierge, limoensap en siroop door elkaar.
4. Halveer de granaatappel en haal de pitjes er als volgt uit: trek de granaatappelhelft met je handen uiteen. Houd hem boven een kom en geef een aantal forse tikken op de schil met een pollepel. De pitjes vallen er nu gemakkelijk uit (let op: granaatappel geeft erg af aan je handen). Vang eventueel vocht op en meng dit ook door de dressing.
5. Meng de geroosterde bloemkool, appel en kikkererwten samen met de couscous de overgebleven munt en granaatappelpitten in een kom en breng op smaak met de dressing en eventueel extra peper en zout.

Tip: Maak van de kikkererwten en water (of bouillon) een schenkbare hummus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

