



## Rode bietensalade met geitenkaas

appel en broodcroutons

Onze bietjes zijn al voor je gekookt en zijn daardoor direct te gebruiken. Bijvoorbeeld in de bietensalade van vandaag. De bieten zijn biodynamisch geteeld op een klei-rijke en luchtige bodem. Dit en het koken van de bieten in eigen sap geeft een pure smaak! In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®.

25 min | 661 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  |
|----------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Rode bieten, gekookt | g  | 125 | 250 | 375 | 500 |
| Gesneden witte kool  | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Baguette desem       | st | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Hazelnoten           | g  | 15  | 25  | 40  | 50  |
| Appel                | st | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Linzen               | g  | 100 | 200 | 300 | 360 |
| Verse bieslook       | g  | 5   | 5   | 10  | 10  |
| Verse geitenkaas     | g  | 50  | 100 | 125 | 150 |

*zelf toevoegen:*

|                        |    |   |   |   |   |
|------------------------|----|---|---|---|---|
| Olijfolie extra vierge | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (Balsamico)azijn       | 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. Giet de voorgerekookte bieten af en bewaar het sap voor de marinade. Snijd de bieten in blokjes en leg opzij.
2. Maak een marinade voor de kool: meng olijfolie extra vierge, (balsamico)azijn en wat van het bietensap. Breng op smaak met zout en peper. Doe de witte kool in een kom en schenk de marinade erover. Schep af en toe om en laat tenminste 10 minuten intrekken.
3. Snijd intussen het brood in dobbelsteentjes. Verhit olie in een bakpan en bak het brood bruin en knapperig. Kruid met zout en peper. Schep de broodcroutons uit de pan en gebruik dezelfde pan om de hazelnoten enkele minuten te roosteren.
4. Was of schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Laat de witte kool uitlekken. Doe de linzen, witte kool, appel en rode bieten in een kom en hussel door elkaar.
5. Snijd de bieslook grof. Verkrummel de geitenkaas en meng met de bieslook. Serveer de bietensalade met de geitenkaas. Werk af met hazelnoten en broodcroutons.

*Tip: Heb je geitenkaas over? Dit is heerlijk op een toast of een broodje.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

